叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 1 个章节

1. 让我们使用大豆(let's Use Soybeans) 000001

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

让我们使用大豆(Let's Use Soybeans)

[-] [noʊt]
Transcriber's Note
转录员的 笔记

转录者注

[ðə; ði][ə'rɪdʒən(ə)l]['dɑ:kjumənt][ɪz] ['taɪprɪtn] [ɑ:n][naɪn]['peɪdʒɪz] .
The original document is typewritten on nine pages .
这 原来的 文档 是 打字稿 在 九 页面 .

原文件为九页打字稿。

[ðə; ði]['fɔ:rmæt][ʌv; əv] [ðɪs] [ˌeɪtʃ ti: em 'el]['vɜ:rʒ(ə)n] [ə'tempts] [tu:; tə] ['replɪkeɪt] [ðə; ði] [lʊk] [ʌv; əv][ðə; ði]
The format of this html version attempts to replicate the look of the
这 格式 的 这 html 版本 尝试 到 复制 这 看 的 这
[sɔ:rs] [baɪ] ['meɪkɪŋ] [ju:z][ʌv; əv][ə; eɪ] ['taɪpraɪtər] [fɑ:nt][ænd; ənd]['ʌndəˌlaind] ['hediŋs] ,
source by making use of a typewriter font and underlined headings ,
来源 经过 制作 使用 的 一个 打字机 字体 和 下划线 标题 ,

此HTML版本的格式试图通过使用打字机字体和带下划线的标题来复制源代码的外观。

[æz; əz][ɪn][ðə; ði][ə'rɪdʒən(ə)l] .
as in the original .
作为 在 这 原来的 .

与原文相同。

[ðer; ðər][ɑ:r; ər]['ɔ:lsoʊ][ə; eɪ][fju:] [ˌhænd'rɪt(ə)n] ['kɑ:ments] [ɑ:n][ðə; ði][ə'rɪdʒən(ə)l]['dɑ:kjumənt] ,
There are also a few handwritten comments on the original document ,
那里 是 还 一个 很少 手写 评论 在 这 原来的 文档 ,

原件上还有一些手写批注。

[ænd; ənd] [ði:z] [hæv; həv] [bɪn] [træn'skraɪbd][æz; əz] [wel] , [ɪn][i'tælisaizd][tekst] .
and these have been transcribed as well , in italicized text .
和 这些 有 到过 转录 作为 出色地 , 在 斜体 文本 .

这些内容也已转录，并以斜体字显示。

[ɑ:n][peɪdʒ][θri:] , [ðə; ði][wɜ:rd] " ['flaʊər] " [hæz; həz] [bɪn] [tʃeɪndʒd] [tu:; tə] " ['flaʊər] " ([ɪn][ə; eɪ] ['flaʊər]
On page 3 , the word " flour " has been changed to " flower " (in a flower
在 页 3 , 这 单词 " 面粉 " 有 到过 已更改 到 " 花 " (在 一个 花
[pɑ:t]) .
pot) .
锅) .

第 3 页上的"面粉"一词被改成了"花"（在花盆里）。

[[ˌpi: 'dʒi:][wʌn]]
[Pg 1]
[页 1]

[第1页]

[lets] [ju:z] ['sɔɪbi:nz]
Let's Use Soybeans
我们来吧 使用 大豆

让我们使用大豆

[dɪ'pɑ:rtmənt] [ʌv; əv] [hoʊm] [ˌi:kə'nɑ:mɪks]
Department of Home Economics
部门 的 家 经济学

家政系

[ɪkˈstenʃ(ə)n] [ˈsɜːrvɪs] [ɪn] [ˈægrɪkʌltʃər] [ænd; ənd] [hoʊm] [ˌiːkəˈnɑːmɪks]

Extension	**Service**	**in**	**Agriculture**	**and**	**Home**	**Economics**
扩大	服务	在	农业	和	家	经济学

农业和家政推广服务

[ˌjuːnɪˈvɜːrsəti][ʌv; əv] [ˌɪləˈnɔɪ]

University	**of**	**Illinois**
大学	的	伊利诺伊州

伊利诺伊大学

[ɝˈbænə] , [ˌɪləˈnɔɪ]

Urbana	**,**	**Illinois**
厄巴纳	,	伊利诺伊州

伊利诺伊州厄巴纳

[[ˌpiː ˈdʒiː][ˌtuːˈtuː]]

[	**Pg**	**2**	**]**
[	页	2	]

[第2页]

[lets] [juːz] [ˈsɔɪbiːnz]

LET'S	**USE**	**SOYBEANS**
我们来吧	使用	大豆

让我们使用大豆

['sɔɪbiːnz] [ænd; ənd] ['sɔɪbiːn] ['prɑːdʌkt] [ɑːr; ər] [rɪ'siːvɪŋ] [ɪn'kriːst] [ə'tenʃ(ə)n] [æt; ət][ðə; ði]['prez(ə)nt]

Soybeans	**and**	**soybean**	**products**	**are**	**receiving**	**increased**	**attention**	**at**	**the**	**present**
大豆	和	大豆	产品	是	接收	增加	注意力	在	这	展示

[taɪm] [wen] [ðə; ði] ['ræʃənɪŋ] [ʌv; əv] ['meni] [ʌv; əv][ðə; ði]['proʊtiːn] - [rɪtʃ] [fuːdz] [ʌv; əv]['ænɪm(ə)l]['ɔːrɪdʒɪn]

time	**when**	**the**	**rationing**	**of**	**many**	**of**	**the**	**protein**	**-**	**rich**	**foods**	**of**	**animal**	**origin**
时间	什么时候	这	配给	的	许多	的	这	蛋白质	-	富有的	食物	的	动物	起源

[hæz; həz] [meɪd] [juː 'es] [ə'wer] [ʌv; əv][ðə; ði][ˌpɑːsə'bɪləti][ʌv; əv] [ˌɪnsə'fɪʃ(ə)nt] ['proʊtiːn][ɪn]['aʊər; ɑːr]

has	**made**	**us**	**aware**	**of**	**the**	**possibility**	**of**	**insufficient**	**protein**	**in**	**our**
有	制成	我们	意识到的	的	这	可能性	的	不足的	蛋白质	在	我们的

['daɪət(ə)rɪ] .

dietaries	**.**
膳食	.

目前，由于许多富含蛋白质的动物源性食品实行配给制，人们意识到膳食中蛋白质可能不足，因此大豆和大豆制品受到了越来越多的关注。

[ðɪs] ['ɪntrəst] [ɪz] ['haɪli] [dɪ'zaɪərəb(ə)l] , [sɪns] ['sɔɪbiːnz] [ɑːr; ər] [sʌtʃ] [ə; eɪ]['væljuəb(ə)l] [sɔːrs] [ʌv; əv]

This	**interest**	**is**	**highly**	**desirable**	**,**	**since**	**soybeans**	**are**	**such**	**a**	**valuable**	**source**	**of**
这	兴趣	是	高度	理想	,	自从	大豆	是	这样的	一个	有价值的	来源	的

['proʊtiːn][ʌv; əv] [suːˈpɪriər] ['kwɑːləti] ,

protein	**of**	**superior**	**quality**	**,**
蛋白质	的	优越的	质量	,

这种兴趣非常可喜，因为大豆是优质蛋白质的宝贵来源。

[ʌv; əv]['kælsiəm][ænd; ənd]['aɪərn] , [ænd; ənd][ʌv; əv][æt; ət] [liːst] [sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði] ['membər] [ʌv; əv]

of	**calcium**	**and**	**iron**	**,**	**and**	**of**	**at**	**least**	**some**	**of**	**the**	**members**	**of**
的	钙	和	铁	,	和	的	在	至少	一些	的	这	成员	的

[ðə; ði]['vaɪtəmɪn][biː][kəm'pleks] .

the	**vitamin**	**B**	**complex**	**.**
这	维他命	B	复杂的	.

含有钙、铁以及至少部分 B 族维生素。

['sɔɪbiːnz] ['ɔːlsoʊ][hæv; həv][ə; eɪ] [haɪ] [kə'lɒrɪk]['vælјuː] [duː] [tuː; tə][fæt]['kɑːntent][ænd; ənd][hæv; həv][ə; eɪ]
Soybeans **also** **have** **a** **high** **caloric** **value** **due** **to** **fat** **content** **and** **have** **a**
大豆 还 有 一个 高的 卡路里 价值 到期的 到 胖的 内容 和 有 一个
['haɪər] ['enərdʒi]['vælјuː][pər] [paʊnd] [ðæn; ðən][ðə; ði] ['ʌðər] [mɔːr] ['kɑːmənli] [juːst] ['legjuːmz] ,
higher **energy** **value** **per** **pound** **than** **the** **other** **more** **commonly** **used** **legumes** **,**
更高 活力 价值 每 磅 比 这 其他 更多的 通常 用过的 豆类 ,

大豆由于脂肪含量高，热量也很高，每磅的能量值比其他更常用的豆类更高。

[wɪð; wɪθ][ðə; ði] [ɪk'sepʃn] [ʌv; əv] ['piːnʌts] .
with **the** **exception** **of** **peanuts** **.**
和 这 例外 的 花生 .

除了花生以外。

['sɔɪbiːn] ['prɑːdʌkt] [ɑːr; ər] ['sʌmtaɪmz] [kɔːld] " [ˌdaɪə'betɪk] [fuːdz] " [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [kən'teɪn] [noʊ]
Soybean **products** **are** **sometimes** **called** **"** **diabetic** **foods** **"** **because** **they** **contain** **no**
大豆 产品 是 有时 称为 " 糖尿病 食物 " 因为 他们 包含 不
[stɑːrtʃ] .
starch **.**
淀粉 .

大豆制品有时被称为"糖尿病食品"，因为它们不含淀粉。

[ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [rɪ'membər] , [haʊ'evər] , [ðæt] ['sɔɪbiːnz] [kən'teɪn][sʌm; səm]['sɑːljəb(ə)l] ['ʃʊgɚz] ;
It **should** **be** **remembered** **,** **however** **,** **that** **soybeans** **contain** **some** **soluble** **sugars** **;**
它 应该 是 记得 , 然而 , 那 大豆 包含 一些 可溶 糖 ;

但需要注意的是，大豆含有一些可溶性糖；

[ɪn][ɔːl] [ə'baʊt] - [pər] [sent] [ɔːr] [mɔːr] [ʌv; əv][ðə; ði] [weɪt] [ʌv; əv][draɪ] ['sɔɪbiːnz] [ɪz][ˌkɑːrboʊ'haɪdreɪt]
in **all** **about** **10** **per** **cent** **or** **more** **of** **the** **weight** **of** **dry** **soybeans** **is** **carbohydrate**
在 全部 关于 - 每 中心 或者 更多的 的 这 重量 的 干燥 大豆 是 糖类
[wɪtʃ] [ðə; ði]['bɑːdi][kæn; kən]['juːtəlaɪz] .
which **the** **body** **can** **utilize** **.**
哪个 这 身体 能 利用 .

干大豆总重量的10%或更多是人体可以利用的碳水化合物。

['iːv(ə)n][soʊ] , [ðɪs] [ɪz] [mʌtʃ] [les] [ðæn; ðən][ðə; ði][ˌkɑːrboʊ'haɪdreɪt]['kɑːntent][ʌv; əv] ['ʌðər] [biːnz]
Even **so** **,** **this** **is** **much** **less** **than** **the** **carbohydrate** **content** **of** **other** **beans**
甚至 所以 , 这 是 很多 较少的 比 这 糖类 内容 的 其他 豆子
[ænd; ənd][ʌv; əv] [wiːt] ['flaʊər] .
and **of** **wheat** **flour** **.**
和 的 小麦 面粉 .

即便如此，这仍然远低于其他豆类和小麦粉的碳水化合物含量。

[və'raɪətiz] [ʌv; əv] ['sɔɪbiːnz]
Varieties **of** **Soybeans**
品种 的 大豆

大豆品种

[ðer; ðər][ɑːr; ər] [tuː] ['dʒen(ə)rəl] [taɪps] [ʌv; əv] ['sɔɪbiːnz] , [ðə; ði] [fiːld] [taɪp] [ænd; ənd][ðə; ði]['edəb(ə)l][ɔːr]
There **are** **two** **general** **types** **of** **soybeans** **,** **the** **field** **type** **and** **the** **edible** **or**
那里 是 二 一般的 类型 的 大豆 , 这 场地 类型 和 这 食用 或者
['vedʒtəb(ə)l] [taɪp] ,
vegetable **type** **,**
蔬菜 类型 ,

大豆大致分为两类：田间种植型和食用型或蔬菜型。

[wɪtʃ] ['dɪfər] ['greɪtli] [ɪn] ['pælətəbəlɪti] .
which **differ** **greatly** **in** **palatability** **.**
哪个 不同 非常 在 适口性 .

它们的适口性差异很大。

[æz; əz][ðə; ði] [neɪm] [ɪm'plaɪz] , [ðə; ði]['edəb(ə)l][ɔ:r]['vedʒtəb(ə)l] [və'raɪətiz] [ɑ:r; ər] [mɔ:r] [ˌsætɪs'fæktəri]

As	the	name	implies	,	the	edible	or	vegetable	varieties	are	more	satisfactory
作为	这	姓名	暗示	,	这	食用	或者	蔬菜	品种	是	更多的	令人满意的

[fɔ:r; fər]['hju:mən] [kən'sʌmpʃ(ə)n] ,

for	human	consumption	,
为了	人类	消耗	,

顾名思义，可食用或蔬菜品种更适合人类食用。

[ɔ:l'ðoʊ] [ə; eɪ] [fju:] [ʌv; əv][ðə; ði] [fi:ld] ['sɔɪbi:nz] [ɑ:r; ər]['ɔ:lsoʊ]['pælətəb(ə)l] .

although	a	few	of	the	field	soybeans	are	also	palatable	.
虽然	一个	很少	的	这	场地	大豆	是	还	可口的	.

虽然也有一些田间大豆味道不错。

[sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði]['vedʒtəb(ə)l] [taɪps] [wɪtʃ] [ɑ:r; ər]['reɪtɪd] " ['veri] [gʊd] " [ɑ:r; ər][hoʊ'kaɪdoʊ] ,

Some	of	the	vegetable	types	which	are	rated	"	very	good	"	are	Hokkaido	,
一些	的	这	蔬菜	类型	哪个	是	评级	"	非常	好的	"	是	北海道	,

- , - , [ɪm'pɪriəl] , [ænd; ənd]['empərər] .

Willomi	,	Jogun	,	Imperial	,	and	Emperor	.
-	,	-	,	帝国	,	和	皇帝	.

被评为"非常好"的蔬菜品种有北海道、威洛米、佐君、帝王和皇帝。

[ə'mʌŋ] [ðə; ði] [fi:ld] [və'raɪətiz] [ðæt] [ɑ:r; ər][ˌsætɪs'fæktəri][fɔ:r; fər]['edəb(ə)l]['pɝ:pəsəz, 'pɝ:pəsɪz][ɑ:r; ər]

Among	the	field	varieties	that	are	satisfactory	for	edible	purposes	are
之中	这	场地	品种	那	是	令人满意的	为了	食用	目的	是

[ðə; ði][ɪ'laɪnaɪ][ænd; ənd]['mæntʃu:] .

the	Illini	and	Manchu	.
这	伊利诺伊	和	满族	.

适合食用的田间品种有伊利尼和满洲。

[haʊ] [tu:; tə] [ju:z] [gri:n] ['sɔɪbi:nz]

HOW	TO	USE	GREEN	SOYBEANS
如何	到	使用	绿色的	大豆

如何使用青豆

[ˌɪmə'tʃʊr] ['sɔɪbi:nz] [ɑ:r; ər] ['veri] ['welkəm] [æz; əz][æn; ən] ['ɜ:rli] [fɔ:l] [gri:n] ['vedʒtəb(ə)l] .

Immature	soybeans	are	very	welcome	as	an	early	fall	green	vegetable	.
不成熟	大豆	是	非常	欢迎	作为	一个	早期的	落下	绿色的	蔬菜	.

未成熟的大豆作为早秋绿叶蔬菜非常受欢迎。

['sɔɪbi:nz] [ɑ:r; ər] ['redi] [fɔ:r; fər] ['teɪbl] [ju:z][æz; əz] [su:n] [æz; əz][ðə; ði]['pɑ:dz][hæv; həv] [kəm'pli:tli] [fɪld]

Soybeans	are	ready	for	table	use	as	soon	as	the	pods	have	completely	filled
大豆	是	准备好	为了	桌子	使用	作为	很快	作为	这	豆荚	有	完全地	已填

[aʊt][ænd; ənd] [waɪl] [ðeɪ] [ɑ:r; ər] [stɪl] [gri:n] [ɪn]['kʌlər] .

out	and	while	they	are	still	green	in	color	.
出去	和	尽管	他们	是	仍然	绿色的	在	颜色	.

大豆荚完全饱满且仍呈绿色时即可食用。

[ðɪs] [ɪz][ɪn] [leɪt] ['ɔ:gəst] [ɔ:r][ɪn] [sep'tembər] , [di'pendiŋ] [ɑ:n][ðə; ði][və'raɪəti] , [ðə; ði][taɪm][ʌv; əv]

This	is	in	late	August	or	in	September	,	depending	on	the	variety	,	the	time	of
这	是	在	晚的	八月	或者	在	九月	,	取决于	在	这	种类	,	这	时间	的

['plæntɪŋ] ,

planting	,
种植	,

这通常在八月下旬或九月，具体时间取决于品种和种植时间。

[ænd; ənd][ðə; ði]['si:z(ə)n] .

and	the	season	.
和	这	季节	.

以及这个季节。

[nɑːt][ɔːl][plænts][ʌv; əv][ðə; ði] [seɪm] [və'raɪəti] [mə'tʃʊr] [æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] ,

Not	all	plants	of	the	same	variety	mature	at	the	same	time	,
不是	全部	植物	的	这	相同的	种类	成熟	在	这	相同的	时间	,

即使是同一品种的植物，成熟时间也不尽相同。

[bʌt; bət]['juːʒuəli; 'juːʒəli][ðə; ði][mə'tʃʊrəti][ʌv; əv]['pɑːdz][ɑːn][ə; eɪ]['sɪŋg(ə)l][plænt][ɪz] [sə'fɪʃntli] ['juːnɪfɔːrm]

but	usually	the	maturity	of	pods	on	a	single	plant	is	sufficiently	uniform
但	通常	这	到期	的	豆荚	在	一个	单身的	植物	是	足够	制服

[tuː; tə] ['wɔːrənt] ['pʊlɪŋ] [ðə; ði][ɪn'taɪər][plænt] .

to	warrant	pulling	the	entire	plant	.
到	保证	拉	这	全部的	植物	.

但通常情况下，同一株植物上的豆荚成熟度足够均匀，可以拔除整株植物。

[ðə; ði][plænts][kæn; kən] [ðen] [biː; bi]['teɪkən][tuː; tə][ə; eɪ] ['ʃeɪdi] [pleɪs] [tuː; tə] [pɪk] [ɔːf][ðə; ði]['pɑːdz] .

The	plants	can	then	be	taken	to	a	shady	place	to	pick	off	the	pods	.
这	植物	能	然后	是	已采取	到	一个	阴凉	地方	到	挑选	离开	这	豆荚	.

然后可以将植株移到阴凉处采摘豆荚。

[tuː; tə] [meɪk] ['hʌlɪŋ] ['iziə] ,

To	make	hulling	easier	,
到	制作	船体	更轻松	,

为了使脱壳更容易，

[pɔːr] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər]['oʊvər][ðə; ði] ['sɔɪbiːn] ['pɑːdz][ænd; ənd][let][ðem; ðəm][stænd][faɪv] ['mɪnɪts] [ɪn]

pour	boiling	water	over	the	soybean	pods	and	let	them	stand	5	minutes	in
倒	沸腾	水	超过	这	大豆	豆荚	和	让	他们	站立	5	分钟	在

[ðə; ði][hɑːt]['wɔːtər] .

the	hot	water	.
这	热的	水	.

将沸水倒在黄豆荚上，让它们在热水中浸泡 5 分钟。

[dreɪn] , [ænd; ənd] [hʌl] [baɪ] ['breɪkɪŋ] [ðə; ði][pɑːd] ['krɔːswaɪz] [ænd; ənd] ['skwiːzɪŋ] [aʊt][ðə; ði] [biːnz] .

Drain	,	and	hull	by	breaking	the	pod	crosswise	and	squeezing	out	the	beans	.
流走	,	和	船体	经过	打破	这	荚	横向	和	挤压	出去	这	豆子	.

沥干水分，然后横向掰开豆荚，挤出豆子，去除豆壳。

[kʊk] [æz; əz] ['fɑːloʊz] : [tuː; tə][wʌn][ˌpiː 'tiː] [hʌld] [biːnz] , [ˌeɪ diː 'diː][wʌn][siː] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər][ænd; ənd] ¾

Cook	as	follows	:	To	1	pt	hulled	beans	,	add	1	c	boiling	water	and	¾
厨师	作为	跟随	:	到	1	pt	去壳	豆子	,	添加	1	c	沸腾	水	和	¾

[tiː][sɔːlt] .

t	salt	.
t	盐	.

烹饪方法如下：将 1 品脱去壳豆子，加入 1 杯沸水和 ¾ 茶匙盐。

['kʌvər][ænd; ənd] [kʊk] [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] ['æftər][ðə; ði] [biːnz] [bɪ'gɪn][tuː; tə][bɔɪl] .

Cover	and	cook	for	10	minutes	after	the	beans	begin	to	boil	.
覆盖	和	厨师	为了	-	分钟	后	这	豆子	开始	到	熬	.

豆子沸腾后，盖上盖子煮10分钟。

[ə'vɔɪd] [ˌəuvə'kuk] .

Avoid	overcooking	.
避免	煮过头	.

避免过度烹饪。

[dreɪn] , [ænd; ənd]['siːz(ə)n][wɪð; wɪθ] ['bʌtər] [ɔːr][ɪn]['eni] ['ʌðər] ['mænər] [dɪ'zaɪrd] .

Drain	,	and	season	with	butter	or	in	any	other	manner	desired	.
流走	,	和	季节	和	黄油	或者	在	任何	其他	方式	想要的	.

沥干水分，然后用黄油或其他你喜欢的方式调味。

['sɔɪbiːnz] [ʌv; əv][ðə; ði]['vedʒtəb(ə)l] [taɪp] [ʃʊd; ʃəd] [stɪl] [biː; bi] [braɪt] [griːn] [ɪn]['kʌlər]['æftər] ['kʊkɪŋ] ,

Soybeans	of	the	vegetable	type	should	still	be	bright	green	in	color	after	cooking	,
大豆	的	这	蔬菜	类型	应该	仍然	是	明亮的	绿色的	在	颜色	后	烹饪	,

蔬菜型大豆煮熟后仍应保持鲜亮的绿色。

[ænd; ənd] [ðeɪ] [wɪl] [hæv; həv][ə; eɪ] ['nʌti] ['tekstʃər] .
and **they** **will** **have** **a** **nutty** **texture** **.**
和 他们 将要 有 一个 坚果 质地 .

它们会具有坚果般的口感。

[ðeɪ] [duː][nɑːt] ['sɔːfn] [laɪk] [griːn] ['piːz] [bʌt; bət][kæn; kən][biː; bi] [juːst] [ɪn] ['eni] [ʌv; əv][ðə; ði] [weɪz] [ðæt]
They **do** **not** **soften** **like** **green** **peas** **but** **can** **be** **used** **in** **any** **of** **the** **ways** **that**
他们 做 不是 软化 喜欢 绿色的 豌豆 但 能 是 用过的 在 任何 的 这 方式 那
[griːn] ['piːz] [ɔːr] [griːn] ['liːmə; 'laɪmə] [biːnz] [ɑːr; ər] [juːst] .
green **peas** **or** **green** **lima** **beans** **are** **used** **.**
绿色的 豌豆 或者 绿色的 利马 豆子 是 用过的 .

它们不像青豆那样会变软，但可以像青豆或青利马豆一样用于任何用途。

[ˌprezər'veɪʃ(ə)n]
Preservation
保存

保存

[griːn] ['sɔɪbiːnz] [kæn; kən][biː; bi] [prɪ'zɜːrv] [baɪ] ['friːzɪŋ] , ['kænɪŋ] , [ɔːr] [diː'haɪdreɪtɪŋ] ,
Green **soybeans** **can** **be** **preserved** **by** **freezing** **,** **canning** **,** **or** **dehydrating** **,**
绿色的 大豆 能 是 保存完好 经过 冷冻 , 罐头 , 或者 脱水 ,

青豆可以通过冷冻、罐装或脱水保存。

[ɔːl'ðoʊ] [æt; ət][ðə; ði]['prez(ə)nt][taɪm] ['friːzɪŋ] [siːmz] [tuː; tə][biː; bi][ðə; ði][moʊst][ˌsætɪs'fæktəri] ['meθəd]
although **at** **the** **present** **time** **freezing** **seems** **to** **be** **the** **most** **satisfactory** **method**
虽然 在 这 展示 时间 冷冻 似乎 到 是 这 最多 令人满意的 方法
.
:
.

虽然目前看来冷冻似乎是最令人满意的方法。

([fɔːr; fər][də'rekʃ(ə)nz][fɔːr; fər] ['friːzɪŋ] [siː] [ˌjuːnɪ'vɜːrsəti][ʌv; əv] [ˌɪlə'nɔɪ] ['sɜːrkjələr] - ,
(**For** **directions** **for** **freezing** **see** **University** **of** **Illinois** **Circular** **510** **,**
(为了 方向 为了 冷冻 看 大学 的 伊利诺伊州 圆 - ,

（有关冷冻方法，请参阅伊利诺伊大学第510号通告，

" [haʊ] [tuː; tə] [prɪ'per] [fruːts] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz][fɔːr; fər] ['friːzər] ['stɔːrɪdʒ] . ")
" **How** **to** **Prepare** **Fruits** **and** **Vegetables** **for** **Freezer** **Storage** **.** **"** **)**
" 如何 到 准备 水果 和 蔬菜 为了 冰箱 贮存 . ")

“如何处理适合冷冻保存的水果和蔬菜。”

[ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] ['dɪfrəns] [ʌv; əv] [ə'pɪnjən] [wɪð; wɪθ][rɪ'gɑːrd][tuː; tə][ðə; ði] ['kænɪŋ] [ʌv; əv] ['sɔɪbiːnz] .
There **is** **a** **difference** **of** **opinion** **with** **regard** **to** **the** **canning** **of** **soybeans** **.**
那里 是 一个 不同之处 的 观点 和 看待 到 这 罐头 的 大豆 .

对于大豆罐头加工存在不同意见。

[sʌm; səm] [fiːl] [ðæt] [ðə; ði]['fleɪvər][ʌv; əv][ðə; ði] [griːn] ['sɔɪbiːn] [wen] [kænd] [ɪz][nɑːt][ˌsætɪs'fæktəri] ,
Some **feel** **that** **the** **flavor** **of** **the** **green** **soybean** **when** **canned** **is** **not** **satisfactory** **,**
一些 感觉 那 这 味道 的 这 绿色的 大豆 什么时候 罐装 是 不是 令人满意的 ,

有些人觉得罐装青豆的味道不尽如人意。

[waɪl] ['ʌðər] [rɪ'pɔːrt]['pælətəb(ə)l] ['prɑːdʌkt] .
while **others** **report** **palatable** **products** **.**
尽管 其他的 报告 可口的 产品 .

而另一些人则表示产品口感良好。

['sɔɪbiːnz] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi]
Soybeans **should** **be**
大豆 应该 是

大豆应该是

[[ˌpiː ˈdʒiː][θriː]]
[Pg 3]
[页 3]

[第3页]

[pækt] [hɑːt]['æftər] ['blɑːntʃiŋ] [ðə; ði] [ʃeld] [biːnz] [fɔːr; fər][θriː] ['mɪnɪts] [ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] .
packed hot after blanching the shelled beans for 3 minutes in boiling water .
包装 热的 后 焯水 这 带壳 豆子 为了 3 分钟 在 沸腾 水 .

将去壳的豆子在沸水中焯烫 3 分钟后趁热包装。

[sʌm; səm] [əˈθɔːrətiz] [ˌrekəˈmend] [ðə; ði] [əˈdɪʃ(ə)n] [ʌv; əv][wʌn][tiː][sɔːlt][ænd; ənd][frʌm; frəm] ½ [tuː; tə]
Some authorities recommend the addition of 1 t salt and from ½ to
一些 当局 推荐 这 添加 的 1 t 盐 和 从 ½ 到
[wʌn][tiː] ['ʃʊgər] [tuː; tə] [iːtʃ] [paɪnt][ʌv; əv] [griːn] ['sɔɪbiːnz] .
1 t sugar to each pint of green soybeans .
1 t 糖 到 每个 品脱 的 绿色的 大豆 .

一些权威人士建议在每品脱青豆中加入 1 茶匙盐和 ½ 至 1 茶匙糖。

[juː] . [es] . [diː] . [ə; eɪ] .
U . S . D . A .
U . S . D . 一个 .

美国农业部

['fɑːrmɚz] - ['bʊlətɪn] [noʊ] . - [ˌrekəˈmendz] ['juːzɪŋ][ə; eɪ] ['preʃər] ['kʊkər] [æt; ət] - [paʊndz]
Farmers ' Bulletin No . 1762 recommends using a pressure cooker at 10 pounds
农民 - 公告 不 . - 建议 使用 一个 压力 炊具 在 - 磅
['preʃər] [fɔːr; fər][ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] [pɪrɪədz] :
pressure for the following periods :
压力 为了 这 下列的 时期 :

《农民公报》第1762号建议在以下时间段内使用10磅压力的压力锅:

[paɪnt]['dʒɑːrz] , - ['mɪnɪts] ; [kwɔːrt]['dʒɑːrz] , - ['mɪnɪts] ;
pint jars , 80 minutes ; quart jars , 90 minutes ;
品脱 罐子 , - 分钟 ; 夸脱 罐子 , - 分钟 ;

品脱罐，80分钟；夸脱罐，90分钟；

[noʊ] . [ˌtuːˈtuː][tɪn][kænz] , - ['mɪnɪts] ; [noʊ] . [θriː][tɪn][kænz] , - ['mɪnɪts] .
No . 2 tin cans , 70 minutes ; No . 3 tin cans , 85 minutes .
不 . 2 锡 罐头 , - 分钟 ; 不 . 3 锡 罐头 , - 分钟 .

2号罐头，70分钟；3号罐头，85分钟。

([soʊkt] [məˈtʃʊr] ['sɔɪbiːnz] [kæn; kən]['ɔːlsoʊ][biː; bi] [prɪˈzɜːrv] [fɔːr; fər]['fjuːtʃər][juːz][baɪ] ['kænɪŋ] [ɪn]
(Soaked mature soybeans can also be preserved for future use by canning in
(浸泡过 成熟 大豆 能 还 是 保存完好 为了 未来 使用 经过 罐头 在
[ðə; ði] [seɪm] [weɪ] .)
the same way .)
这 相同的 方式 .)

（浸泡过的成熟大豆也可以用同样的方法罐装保存，以备将来使用。）

[fɔːr; fər][ðə; ði][ˌdiːhaɪˈdreɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [griːn] ['sɔɪbiːnz] ,
For the dehydration of green soybeans ,
为了 这 脱水 的 绿色的 大豆 ,

用于青豆脱水，

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz]['dʒen(ə)rəli] [əˈgriːd] [ðæt] [ə; eɪ] [stiːm] ['blɑːntʃiŋ] [ʌv; əv][frʌm; frəm][faɪv][tuː; tə]['sɛvən] ['mɪnɪts]
it is generally agreed that a steam blanching of from 5 to 7 minutes
它 是 一般来说 同意 那 一个 蒸汽 焯水 的 从 5 到 7 分钟
[bɪˈfɔːr] ['ʃelɪŋ] [ɪz][ˌsætɪsˈfæktəri] .
before shelling is satisfactory .
前 炮击 是 令人满意的 .

人们普遍认为，去壳前先用蒸汽焯烫 5 到 7 分钟即可。

[ðə; ði] [ʃeld] [biːnz] [ʃʊd; ʃəd] [ðen] [biː; bi][diːˈhaɪdreɪtɪd][æt; ət][ə; eɪ]['temprətʃər; 'temprətʃʊr][ʌv; əv] 150° [ef]

The	shelled	beans	should	then	be	dehydrated	at	a	temperature	of	150°	F
这	带壳	豆子	应该	然后	是	脱水	在	一个	温度	的	150°	F

. [fɔːr; fər][ðə; ði][fɜːrst][hæf][ʌv; əv][ðə; ði][ˌdiːhaɪˈdreɪʃ(ə)n] ,

.	for	the	first	half	of	the	dehydration	,
.	为了	这	第一的	一半	的	这	脱水	,

去壳后的豆子应在150°F的温度下进行脱水，脱水过程的前半段应在此温度下进行。

[ænd; ənd][æt; ət] 145° [ef] . [fɔːr; fər][ðə; ði] [rɪˈmeɪndər] [ʌv; əv][ðə; ði][taɪm] .

and	at	145°	F	.	for	the	remainder	of	the	time	.
和	在	145°	F	.	为了	这	余	的	这	时间	.

其余时间温度保持在 145°F。

[ˌaɪ ˈtiː] [wɪl] [teɪk] [frʌm; frəm][sɪks][tuː; tə][naɪn]['aʊərz][fɔːr; fər][ðə; ði]['prɑːses] ,

It	will	take	from	6	to	9	hours	for	the	process	,
它	将要	拿	从	6	到	9	小时	为了	这	过程	,

整个过程需要6到9个小时。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['fɪnɪʃt] ['prɑːdʌkt] [wɪl] [biː; bi][hɑːrd][ænd; ənd] ['rɪŋk(ə)ld] [bʌt; bət] [stɪl] [griːn] [ɪn]['kʌlər] .

and	the	finished	product	will	be	hard	and	wrinkled	but	still	green	in	color	.
和	这	完成的	产品	将要	是	难的	和	皱	但	仍然	绿色的	在	颜色	.

成品会变得坚硬、皱巴巴的，但颜色仍然是绿色的。

([fɔːr; fər] [mɔːr] [kəmˈpliːt] [dəˈrekʃ(ə)nz][fɔːr; fər][ˌdiːhaɪˈdreɪʃ(ə)n] [siː] [ˌjuːnɪˈvɜːrsəti][ʌv; əv] [ˌɪləˈnɔɪ] ['sɜːrkjələr]

(	For	more	complete	directions	for	dehydration	see	University	of	Illinois	Circular
(	为了	更多的	完全的	方向	为了	脱水	看	大学	的	伊利诺伊州	圆

- ,

558	,

- ,

（有关脱水的更完整说明，请参阅伊利诺伊大学第 558 号通告，

" [diːˈhaɪdreɪtɪŋ] [fruːts] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz][æt; ət] [hoʊm] . ")

"	Dehydrating	Fruits	and	Vegetables	at	Home	.	"	)
"	脱水	水果	和	蔬菜	在	家	.	"	)

“在家脱水水果和蔬菜。”

[weɪz] [ʌv; əv] ['juːzɪŋ] [draɪ] ['sɔɪbiːnz]

WAYS	OF	USING	DRY	SOYBEANS
方式	的	使用	干燥	大豆

干大豆的用途

['kʊkɪŋ] [draɪ] ['sɔɪbiːnz]

Cooking	Dry	Soybeans
烹饪	干燥	大豆

烹煮干黄豆

['meθəd] [aɪ] . [soʊk][wʌn][siː][draɪ] ['sɔɪbiːnz] [ɪn][θriː][siː]['wɔːtər][ˌoʊvər'naɪt] .

Method	I	.	Soak	1	c	dry	soybeans	in	3	c	water	overnight	.
方法	我	.	浸泡	1	c	干燥	大豆	在	3	c	水	过夜	.

方法一：将 1 杯干黄豆浸泡在 3 杯水中过夜。

[dreɪn] [[ə; eɪ]] [ænd; ənd] [kʊk] [fɔːr; fər][wʌn][tuː; tə] 1½ ['aʊərz][ɪn][θriː][siː] [freʃ] ['wɔːtər][tuː; tə] [wɪtʃ] [θriː]

Drain	[	A	]	and	cook	for	1	to	1½	hours	in	3	c	fresh	water	to	which	3
流走	[	一个	]	和	厨师	为了	1	到	1½	小时	在	3	c	新鲜的	水	到	哪个	3

[tiː][sɔːlt][hæv; həv] [bɪn] ['ædɪd] .

t	salt	have	been	added	.
t	盐	有	到过	额外	.

沥干[A]，在加入 3 茶匙盐的 3 杯清水中煮 1 至 1.5 小时。

[[ə; eɪ]]

[	A	]
[	一个	]

[一个]

[tuː; tə] [seɪv] ['nuːtriənts] , [maɪld] - ['fleɪvər] ['sɔɪbiːnz] [meɪ] [biː; bi] [kʊkt] [ɪn][ðə; ði]['wɔːtər][ɪn] [wɪtʃ]

To	save	nutrients	,	mild	-	flavored	soybeans	may	be	cooked	in	the	water	in	which
到	节省	营养	，	温和的	-	调味	大豆	可能	是	煮熟	在	这	水	在	哪个

[ðeɪ] [wɜːr; wər] [soʊkt] .

they	were	soaked	.
他们	是	浸泡过	.

为了保留营养成分，味道清淡的大豆可以在浸泡它们的水中煮熟。

['meθəd] [iː] .

Method	II	.
方法	二	.

方法二。

[soʊk] [biːnz] [æz; əz][ɪn] ['meθəd] [aɪ] , [kʊk] [ɪn][ə; eɪ] ['preʃər] ['kʊkər] [æt; ət] - ['paʊndz] .

Soak	beans	as	in	Method	I	,	cook	in	a	pressure	cooker	at	10	lbs	.
浸泡	豆子	作为	在	方法	我	,	厨师	在	一个	压力	炊具	在	-	磅	.

按照方法一浸泡豆子，在高压锅中以 10 磅的压力烹煮。

['preʃər] [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] [ɪn] 1½ [siː]['wɔːtər][tuː; tə] [wɪtʃ] 1½ [tiː][sɔːlt][hæz; həz] [bɪn] ['ædɪd] .

pressure	for	10	minutes	in	1½	c	water	to	which	1½	t	salt	has	been	added	.
压力	为了	-	分钟	在	1½	c	水	到	哪个	1½	t	盐	有	到过	额外	.

在加入 1.5 茶匙盐的 1.5 杯水中加压 10 分钟。

[ðə; ði] [biːnz] [meɪ] [biː; bi] ['siːznd] [wɪð; wɪθ] ['iːðər] ['bʌtər] [ɔːr] [miːt] [ænd; ənd] [sɜːrvd] ,

The	beans	may	be	seasoned	with	either	butter	or	meat	and	served	,
这	豆子	可能	是	经验丰富的	和	任何一个	黄油	或者	肉	和	服务	,

豆子可以用黄油或肉调味后食用。

[ɔːr] [ðeɪ] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn] ['eni] [ʌv; əv][ðə; ði] ['dɪʃɪz] [fɔːr; fər] [wɪtʃ] ['neɪvi][ɔːr]['liːmə; 'laɪmə] [biːnz]

or	they	may	be	used	in	any	of	the	dishes	for	which	navy	or	lima	beans
或者	他们	可能	是	用过的	在	任何	的	这	菜肴	为了	哪个	海军	或者	利马	豆子

[ɑːr; ər] [juːst] .

are	used	.
是	用过的	.

或者，它们可以用于任何需要用到白芸豆或利马豆的菜肴中。

[ðeɪ] [ɑːr; ər] [mɔːr] ['nʌti] [ɪn]['tekstʃər] , [haʊ'evər] , [ðæn; ðən]['ɔːrd(ə)neri] [biːnz] .

They	are	more	nutty	in	texture	,	however	,	than	ordinary	beans	.
他们	是	更多的	坚果	在	质地	,	然而	,	比	普通的	豆子	.

不过，它们的口感比普通豆子更像坚果。

['roʊstɪd] ['sɔɪbiːnz]

Roasted	Soybeans
烤	大豆

烤大豆

[tuː] ['meθədz] [fɔːr; fər] ['roʊstɪŋ] [mə'tʃʊr] ['sɔɪbiːnz] [ɑːr; ər]['gɪv(ə)n] [bɪ'loʊ] .

Two	methods	for	roasting	mature	soybeans	are	given	below	.
二	方法	为了	烘焙	成熟	大豆	是	给定	以下	.

下面介绍两种烘烤成熟大豆的方法。

[ðə; ði] ['prɑːdʌkt] [ɪn][bəuθ]['keɪsɪz][ɑːr; ər][ək'septəb(ə)l] , [bʌt; bət] ['meθəd] [aɪ] ['gɪvz] [mɔːr] [dɪ'zaɪərəb(ə)l]

The	products	in	both	cases	are	acceptable	,	but	Method	I	gives	more	desirable
这	产品	在	两个都	案例	是	可接受	,	但	方法	我	给予	更多的	理想

[rɪ'zʌlts] ,

results	,
结果	,

两种方法得到的产品都可以接受，但方法一的效果更理想。

[sɪns] [ðə; ði] ['prɑːdʌkt] [mɔːr] ['nɪrli] [rɪ'zemb(ə)l] ['roʊstɪd] ['piːnʌts] .

since	the	products	more	nearly	resemble	roasted	peanuts	.
自从	这	产品	更多的	几乎	类似	烤	花生	.

因为这些产品更接近烤花生。

[ðə; ði]['sekənd] ['meθəd] [ɪz][ɪn'klu:dɪd][bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ʌv; əv][ðə; ði] [i:z] [ʌv; əv][ˌprepə'reɪʃ(ə)n][ænd; ənd][æz; əz]

The	second	method	is	included	because	of	the	ease	of	preparation	and	as
这	第二	方法	是	包括	因为	的	这	舒适	的	准备	和	作为

[ə; eɪ] [mi:nz] [ʌv; əv] [kən'sɜ:vɪŋ] [fæt] .

a	means	of	conserving	fat	.
一个	方法	的	保护	胖的	.

第二种方法之所以被纳入考虑，是因为它易于准备，而且是一种节约脂肪的方法。

['meθəd] [aɪ] . [soʊk][draɪ] ['sɔɪbi:nz] [ˌoʊvər'naɪt] , [ɔ:r][ʌn'tɪl] [kəm'pli:tli] ['swoʊlən] .

Method	I	.	Soak	dry	soybeans	overnight	,	or	until	completely	swollen	.
方法	我	.	浸泡	干燥	大豆	过夜	,	或者	直到	完全地	肿	.

方法一：将干黄豆浸泡过夜，或直至完全膨胀。

[draɪ][ðə; ði] ['sɜ:rfɪs] [bɪ'twi:n] ['tauəlz] [ænd; ənd][fraɪ][ɪn] [di:p] [fæt] , [ə; eɪ] [fju:] [bi:nz] [æt; ət][ə; eɪ][taɪm] ,

Dry	the	surface	between	towels	and	fry	in	deep	fat	,	a	few	beans	at	a	time	,
干燥	这	表面	之间	毛巾	和	炒	在	深的	胖的	,	一个	很少	豆子	在	一个	时间	,

用厨房纸巾擦干豆子表面，然后一次放入几颗豆子，用大油煎炸。

[fɔ:r; fər][faɪv][tu:; tə][eɪt] ['mɪnɪts] , [di'pendiŋ] [ə'pɑ:n][ðə; ði][saɪz][ʌv; əv][ðə; ði] [bi:nz] (

for	5	to	8	minutes	,	depending	upon	the	size	of	the	beans	(
为了	5	到	8	分钟	,	取决于	之上	这	尺寸	的	这	豆子	(

['temprətʃər; 'temprətʃʊr] , 350° [ef] .) .

temperature	,	350°	F	.	)	.
温度	,	350°	F	.	)	.

根据豆子的大小，煮 5 到 8 分钟（温度为 350°F）。

[wen] [ðeɪ] [ɑ:r; ər] ['slaɪtli] [braʊn] [ænd; ənd][krɪsp] , [dreɪn] , [sɔ:lt] , [ænd; ənd][ju:z][æz; əz]['sɔ:ltɪd]

When	they	are	slightly	brown	and	crisp	,	drain	,	salt	,	and	use	as	salted
什么时候	他们	是	轻微地	棕色的	和	脆	,	流走	,	盐	,	和	使用	作为	咸的

['pi:nʌts] [wʊd] [bi:; bi] [ju:st] .

peanuts	would	be	used	.
花生	会	是	用过的	.

当花生略呈棕色且酥脆时，沥干水分，加盐，即可像咸花生一样食用。

['meθəd] [i:] .

Method	II	.
方法	二	.

方法二。

[soʊk] [bi:nz] [ˌoʊvər'naɪt] .

Soak	beans	overnight	.
浸泡	豆子	过夜	.

将豆子浸泡过夜。

[draɪ] ['θɜ:rəli] [ænd; ənd][roʊl][ɪn][meltid][fæt] .

Dry	thoroughly	and	roll	in	melted	fat	.
干燥	彻底	和	卷	在	融化	胖的	.

彻底擦干水分，然后在融化的油脂中滚一滚。

[spred] [ɪn][ə; eɪ] ['ʃæloʊ] [pæn][ænd; ənd] [roʊst][ɪn][ə; eɪ] ['mɑ:dərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [ʌn'tɪl] [braʊn]

Spread	in	a	shallow	pan	and	roast	in	a	moderate	oven	(	350°	F	.	)	until	browned
传播	在	一个	浅的	平底锅	和	烤	在	一个	缓和	烤箱	(	350°	F	.	)	直到	棕色

.

:

.

将面团铺在浅烤盘中，放入中等温度（350°F）的烤箱中烘烤至呈棕色。

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ][sɔ:lt] [waɪl] [stɪl] [wɔ:rm] .

Sprinkle	with	salt	while	still	warm	.
撒	和	盐	尽管	仍然	温暖的	.

趁热撒上盐。

['spraʊtɪŋ] [draɪ] ['sɔɪbiːnz]
Sprouting **Dry** **Soybeans**
发芽 干燥 大豆

发芽的干大豆

" ['sɔɪbiːnz] , [laɪk][mʌŋˌmuːŋ] [biːnz] , [kæn; kən][biː; bi] ['spraʊtɪd] [ɪn][ə; eɪ] ['flaʊər] [pɑːt] , [ə; eɪ][sɪŋk]
" **Soybeans** **,** **like** **mung** **beans** **,** **can** **be** **sprouted** **in** **a** **flower** **pot** **,** **a** **sink**
" 大豆 , 喜欢 绿豆 豆子 , 能 是 发芽 在 一个 花 锅 , 一个 下沉
['streɪnər] ,
strainer **,**
滤网 ,

"大豆和绿豆一样，可以在花盆里、水槽滤网里发芽，

[ɔːr] ['eni] [kən'teɪnər] [ðæt] [hæz; həz] [hoʊlz] [ɪn][ˌaɪ 'tiː][fɔːr; fər] ['dreɪnɪdʒ] [ænd; ənd][kæn; kən][biː; bi] ['kʌvərd] .
or **any** **container** **that** **has** **holes** **in** **it** **for** **drainage** **and** **can** **be** **covered** **.**
或者 任何 容器 那 有 孔 在 它 为了 引流 和 能 是 涵盖 .

或者任何有排水孔且可以盖上的容器。

[biː; bi] [ʃʊr] [ðə; ði] [kən'teɪnər] [ɪz][lɑːrdʒ] [ɪ'nʌf] ,
Be **sure** **the** **container** **is** **large** **enough** **,**
是 当然 这 容器 是 大的 足够的 ,

确保容器足够大。

[fɔːr; fər][ðə; ði] [biːnz] [swel] [tuː; tə][æt; ət] [liːst] [sɪks] [taɪmz] [ðer; ðər][ə'rɪdʒən(ə)l] [bʌlk] [æz; əz] [ðeɪ] [spraʊt]
for **the** **beans** **swell** **to** **at** **least** **six** **times** **their** **original** **bulk** **as** **they** **sprout**
为了 这 豆子 膨胀 到 在 至少 六 时代 他们的 原来的 大部分 作为 他们 发芽
.
:
.

豆子发芽后体积至少会膨胀到原来的六倍。

[soʊk] [ˌoʊvər'naɪt] , [ænd; ənd][nekst] ['mɔːrnɪŋ] [pʊt][ðə; ði] [biːnz] [ɪn][ðə; ði] [kən'teɪnər] ,
Soak **overnight** **,** **and** **next** **morning** **put** **the** **beans** **in** **the** **container** **,**
浸泡 过夜 , 和 下一个 早晨 放 这 豆子 在 这 容器 ,

浸泡过夜，第二天早上把豆子放入容器中。

[[ˌpiː 'dʒiː][fɔːr]]
[**Pg** **4** **]**
[页 4]

[第4页]

['kʌvər] , [ænd; ənd] [liːv] [ðem; ðəm][ɪn][ə; eɪ][wɔːrm] [pleɪs] .
cover **,** **and** **leave** **them** **in** **a** **warm** **place** **.**
覆盖 , 和 离开 他们 在 一个 温暖的 地方 .

盖好，放在温暖的地方。

[flʌd] [wɪð; wɪθ] [ˌluːk'wɔːrm] ['wɔːtər][æt; ət] [liːst] [fɔːr] [ɔːr][faɪv] [taɪmz] [iːtʃ] [deɪ] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði] ['spraʊtɪŋ]
Flood **with** **lukewarm** **water** **at** **least** **four** **or** **five** **times** **each** **day** **during** **the** **sprouting**
洪水 和 温 水 在 至少 四 或者 五 时代 每个 天 期间 这 发芽
['pɪriəd] .
period **.**
时期 .

在发芽期间，每天至少用温水浇灌四到五次。

[ɪn][fɔːr][tuː; tə][sɪks] [deɪz] [ðə; ði] [spraʊts] [wɪl] [biː; bi][ˌtuː'tuː][tuː; tə][θriː] [ɪntʃɪz] [lɔːŋ] .
In **4** **to** **6** **days** **the** **sprouts** **will** **be** **2** **to** **3** **inches** **long** **.**
在 4 到 6 天 这 芽苗菜 将要 是 2 到 3 英寸 长的 .

4到6天后，芽苗将长到2到3英寸长。

[ðen] [ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [kept] [ɪn][ə; eɪ] [kuːl] [pleɪs] , [dʒʌst][æz; əz] ['eni] [freʃ] ['vedʒtəb(ə)l] .
Then **they** **should** **be** **kept** **in** **a** **cool** **place** **,** **just** **as** **any** **fresh** **vegetable** **.**
然后 他们 应该 是 保留 在 一个 凉爽的 地方 , 只是 作为 任何 新鲜的 蔬菜 .

然后应该像其他新鲜蔬菜一样，放在阴凉处保存。

" ([juː] . [es] . [diː] . [ə; eɪ] . ['liːflət] [noʊ] . - , ['sɔɪbiːnz] [fɔːr; fər][ðə; ði] ['teɪbl] .)

"	(	U	.	S	.	D	.	一个	.	Leaflet	传单	No	不	.	166	-	,	Soybeans	大豆	for	为了	the	这	Table	桌子	.	)

（美国农业部第166号宣传册，《食用大豆》）

[sʌm; səm] [ə'θɔːrətiz] [ɑːr; ər] [ˌrekə'mend] [ðə; ði][juːz][ʌv; əv] ['klɔːrɪneɪtɪd] [laɪm] (['kælsiəm] [ˌhaɪpə'klɔːraɪt]) ['dʊrɪŋ] [ðə; ði] ['spraʊtɪŋ] ['pɪriəd] [tuː; tə] [dɪs'kɜːrɪdʒ] [ðə; ði] [groʊθ] [ʌv; əv][moʊld] [ænd; ənd] [bæk'tɪriə] .

Some	authorities	are	recommending	the	use	of	chlorinated	lime	(	calcium	hypochlorite	)	during	the	sprouting	period	to	discourage	the	growth	of	mold	and	bacteria	.
一些	当局	是	推荐	这	使用	的	氯化	酸橙	(	钙	次氯酸盐	)	期间	这	发芽	时期	到	阻碍	这	生长	的	模具	和	细菌	.

一些权威人士建议在发芽期使用氯化石灰（次氯酸钙）来抑制霉菌和细菌的生长。

[ðə; ði] [ə'maʊnts] [sə'dʒestɪd] [reɪndʒ][frʌm; frəm] ½ [tuː; tə][wʌn][tiː][pər] ['gælən][ʌv; əv]['wɔːtər] .

The	amounts	suggested	range	from	½	to	1	t	per	gallon	of	water	.
这	金额	建议	范围	从	½	到	1	t	每	加仑	的	水	.

建议用量为每加仑水 ½ 至 1 吨。

[ðɪs] ['klɔːrɪneɪtɪd] ['wɔːtər][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [juːst] [fɔːr; fər][ðə; ði][læst] ['sprɪŋklɪŋ] [iːtʃ] [deɪ] ,

This	chlorinated	water	should	be	used	for	the	last	sprinkling	each	day	,
这	氯化	水	应该	是	用过的	为了	这	最后的	洒	每个	天	,

每天最后一次洒水应该使用这种含氯水。

[ænd; ənd][æt; ət] ['ʌðər] [taɪmz] [pleɪn] ['wɔːtər][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [juːst] .

and	at	other	times	plain	water	should	be	used	.
和	在	其他	时代	清楚的	水	应该	是	用过的	.

其他时候则应使用清水。

[ˌaɪ 'tiː][hæz; həz]['ɔːlsoʊ] [bɪn] [faʊnd] [ðæt] [ðə; ði] ['sɔɪbiːnz] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [kept] [ə'weɪ] [frʌm; frəm][ðə; ði] [laɪt] [waɪl] ['spraʊtɪŋ] [ɔːr] [ðeɪ] [wɪl] [dɪ'veləp] [æn; ən][ˌʌndɪ'zaɪərəb(ə)l]['kʌlər] .

It	has	also	been	found	that	the	soybeans	should	be	kept	away	from	the	light	while	sprouting	or	they	will	develop	an	undesirable	color	.
它	有	还	到过	成立	那	这	大豆	应该	是	保留	离开	从	这	光	尽管	发芽	或者	他们	将要	发展	一个	不理想的	颜色	.

研究还发现，大豆发芽时应避光，否则会呈现不理想的颜色。

[ðə; ði][fɜːrst] ['rekwɪzɪt] [fɔːr; fər] ['sɔɪbiːnz] [tuː; tə][biː; bi] ['spraʊtɪd] [ɪz][ə; eɪ][və'raɪəti] [ðæt] [wɪl] ['dʒɜːrmɪneɪt] ['redɪli] .

The	first	requisite	for	soybeans	to	be	sprouted	is	a	variety	that	will	germinate	readily	.
这	第一的	必需品	为了	大豆	到	是	发芽	是	一个	种类	那	将要	发芽	容易	.

大豆发芽的首要条件是选择容易发芽的品种。

[[ˌhænd'rɪt(ə)n] [noʊt] :

[	Handwritten	note	:
[	手写	笔记	:

【手写笔记:】

[griːn] [beɪkt] [wʌnz]

green	baked	ones
绿色的	烘焙	一个

绿色烤肉

[ɑːr; ər] [dɪ'lɪʃəs] [tuː] .

are	delicious	too	.
是	可口的	也	.

也很好吃。

[beɪk] [æz; əz][draɪ][wʌnz]
bake as dry ones
烤 作为 干燥 一个

像干面包一样烘烤

['oʊnli][noʊ] ['soʊkɪŋ] [ɔ:r] [prɪ] ['kʊkɪŋ] [ɪz] ['ni:dɪd] .]
only no soaking or pre cooking is needed .]
仅有的 不 浸泡 或者 预 烹饪 是 需要 .]

无需浸泡或预先烹煮。

[ˌɪlə'nɔɪ] [beɪkt] ['sɔɪbi:nz]
Illinois Baked Soybeans
伊利诺伊州 烘焙 大豆

伊利诺伊州烤大豆

[θri:][si:] [kʊkt] ['sɔɪbi:nz]
3 c cooked soybeans
3 c 煮熟 大豆

3杯煮熟的黄豆

[θri:] / [eɪt][ti:] ['mʌstərd]
3 / 8 t mustard
3 / 8 t 芥末

3/8 茶匙芥末酱

[wʌn][ti:][sɔ:lt]
1 t salt
1 t 盐

1茶匙盐

[wʌn] / [eɪt][ti:] ['pepər]
1 / 8 t pepper
1 / 8 t 胡椒

1/8 茶匙胡椒粉

[θri:][ti:] [mə'læsɪz]
3 T molasses
3 T 糖蜜

汤匙糖蜜

½ [si:] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tər]
½ c boiling water
½ c 沸腾 水

半杯沸水

½ [si:] ['tʃɪli] [sɔ:s]
½ c chili sauce
½ c 辣椒 酱

半杯辣椒酱

¼ ['el bi:] [daɪst] [sɔ:lt][pɔ:rk]
¼ lb diced salt pork
¼ 磅 切丁 盐 猪肉

¼磅切丁咸猪肉

[kəm'baɪn] ['θɜ:rəli] , [ɪn][ə; eɪ] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] , [ɔ:l][ðə; ði] [ɪn'gri:diənts] [ɪk'sept] [sɔ:lt][pɔ:rk] .
Combine thoroughly , in a baking dish , all the ingredients except salt pork .
结合 彻底 , 在 一个 烘烤 盘子 , 全部 这 原料 除了 盐 猪肉 .

将除咸肉以外的所有食材在烤盘中充分混合。

[kʊk] [ðə; ði][sɔ:lt][pɔ:rk][ɪn][ə; eɪ] ['fraɪɪŋ] [pæn] [ʌn'tɪl] ['delɪkətli] [braʊn] .
Cook the salt pork in a frying pan until delicately browned .
厨师 这 盐 猪肉 在 一个 煎炸 平底锅 直到 轻柔地 棕色 .

将咸肉放入煎锅中煎至表面略呈褐色。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ðə; ði][meltid][fæt][tuː; tə][ðə; ði] [biːnz] [ænd; ənd] [pleɪs] [ðə; ði] [skwer] [ʌv; əv][pɔːrk][ɑːn][tɑːp] .

Add	**the**	**melted**	**fat**	**to**	**the**	**beans**	**and**	**place**	**the**	**squares**	**of**	**pork**	**on**	**top**	**.**
添加	这	融化	胖的	到	这	豆子	和	地方	这	正方形	的	猪肉	在	顶部	.

将融化的油脂倒入豆子中，然后将猪肉块放在上面。

[beɪk] [æt; ət] 350° [fɔːr; fər] 1¾ [tuː; tə][ˌtuːˈtuː]['aʊərz] .

Bake	**at**	**350°**	**for**	**1¾**	**to**	**2**	**hours**	**.**
烤	在	350°	为了	1¾	到	2	小时	.

在 350° 下烘烤 1¾ 到 2 小时。

[beɪkt] ['sɔɪbiːnz] [krəu'kets]

Baked	**Soybeans**	**Croquettes**
烘焙	大豆	炸丸子

烤大豆丸子

[ˌtuːˈtuː][tiː] [mɪnst] ['ʌnjən]

2	**T**	**minced**	**onion**
2	T	剁碎	洋葱

2汤匙切碎的洋葱

1½ [siː] ['seləri] , [daɪst]

1½	**c**	**celery**	**,**	**diced**
1½	c	芹菜	,	切丁

1.5 杯芹菜丁

1½ [tiː][sɔːlt]

1½	**t**	**salt**
1½	t	盐

1.5 茶匙盐

[wʌn][siː][təˈmeɪtoʊ][pjʊˈreɪ]

1	**c**	**tomato**	**puree**
1	c	番茄	菜泥

杯番茄泥

[faɪv][tiː]['flaʊər]

5	**T**	**flour**
5	T	面粉

5汤匙面粉

[ˌtuːˈtuː][tiː][fæt]

2	**T**	**fat**
2	T	胖的

2汤匙脂肪

[θriː][siː] ['sɔɪbiːn] [pʌlp] ([kʊkt] [ænd; ənd] [graʊnd])

3	**c**	**soybean**	**pulp**	**(**	**cooked**	**and**	**ground**	**)**
3	c	大豆	纸浆	(	煮熟	和	地面	)

杯大豆浆（煮熟磨碎）

[ˌeɪ diː ˈdiː] [mɪnst] ['ʌnjən] , ['seləri] ([tʌf] ['seləri] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['pɑːrˌbɔɪld]) ,

Add	**minced**	**onion**	**,**	**celery**	**(**	**tough**	**celery**	**should**	**be**	**parboiled**	**)**	**,**
添加	剁碎	洋葱	,	芹菜	(	艰难的	芹菜	应该	是	半熟	)	,

加入切碎的洋葱、芹菜（较硬的芹菜应先焯水），

[ænd; ənd][sɔːlt][tuː; tə][təˈmeɪtoʊz][ænd; ənd] [brɪŋ] [tuː; tə][ə; eɪ][bɔɪl] .

and	**salt**	**to**	**tomatoes**	**and**	**bring**	**to**	**a**	**boil**	**.**
和	盐	到	西红柿	和	带来	到	一个	熬	.

往番茄里加盐，煮沸。

[mɪks][ðə; ði]['flaʊər][ænd; ənd][fæt] [tə'geðər] , [ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði] ['bɔɪlɪŋ] [tə'meɪtoʊ][pjʊ'reɪ] , [ænd; ənd] [kʊk]

Mix	**the**	**flour**	**and**	**fat**	**together**	**,**	**add**	**the**	**boiling**	**tomato**	**puree**	**,**	**and**	**cook**
混合	这	面粉	和	胖的	一起	,	添加	这	沸腾	番茄	菜泥	,	和	厨师

[tuː; tə][ə; eɪ] [θɪk] [peɪst] .

to	**a**	**thick**	**paste**	**.**
到	一个	厚的	粘贴	.

将面粉和油脂混合在一起，加入沸腾的番茄泥，煮成浓稠的糊状。

[kuːl] , [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː] ['sɔɪbiːn] [pʌlp] .

Cool	**,**	**and**	**add**	**soybean**	**pulp**	**.**
凉爽的	,	和	添加	大豆	纸浆	.

冷却后，加入豆渣。

[ʃeɪp] ['ɪntuː] [krəu'kets] ; [roʊl][ɪn][kɔːrn] [fleɪks] .

Shape	**into**	**croquettes**	**;**	**roll**	**in**	**corn**	**flakes**	**.**
形状	进入	炸丸子	;	卷	在	玉米	薄片	.

做成炸丸子状；裹上玉米片。

[dɪp][ɪn] [eg] [ænd; ənd][mɪlk]['mɪkstʃər][ænd; ənd][roʊl][ə'gen][ɪn][kɔːrn] [fleɪks] .

Dip	**in**	**egg**	**and**	**milk**	**mixture**	**and**	**roll**	**again**	**in**	**corn**	**flakes**	**.**
蘸	在	蛋	和	牛奶	混合物	和	卷	再次	在	玉米	薄片	.

蘸上蛋奶液，再裹上一层玉米片。

[pleɪs] [ɑːn][ə; eɪ] [griːst] [ʃiːt] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ][hɑːt]['ʌv(ə)n] (410° [ef] .) [fɔːr; fər] - [tuː; tə] -

Place	**on**	**a**	**greased**	**sheet**	**and**	**bake**	**in**	**a**	**hot**	**oven**	**(**	**410°**	**F**	**.**	**)**	**for**	**20**	**to**	**30**
地方	在	一个	涂油	床单	和	烤	在	一个	热的	烤箱	(	410°	F	.	)	为了	-	到	-

['mɪnɪts] .

minutes	**.**
分钟	.

放在涂了油的烤盘上，放入高温烤箱（410°F）烘烤20至30分钟。

[jiːld] : - [tuː; tə] - [krəu'kets] .

Yield	**:**	**10**	**to**	**12**	**croquettes**	**.**
屈服	:	-	到	-	炸丸子	.

产量：10至12个炸丸子。

['kɑːtɪdʒ] [tʃiːz] ['sɔɪbiːn] [loʊf]

Cottage	**Cheese**	**Soybean**	**Loaf**
小屋	奶酪	大豆	面包

农家奶酪大豆面包

½ [siː] ['roʊstɪd] ['sɔɪbiːnz]

½	**c**	**roasted**	**soybeans**
½	c	烤	大豆

½ 杯烤大豆

[wʌn][tiː] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]

1	**T**	**chopped**	**onion**
1	T	切碎	洋葱

1汤匙切碎的洋葱

[wʌn][siː] ['kɑːtɪdʒ] [tʃiːz]

1	**c**	**cottage**	**cheese**
1	c	小屋	奶酪

杯乡村奶酪

[wʌn][siː] ['sɔɪbiːn] [pʌlp] ([kʊkt] [ænd; ənd] [graʊnd])

1	**c**	**soybean**	**pulp**	**(**	**cooked**	**and**	**ground**	**)**
1	c	大豆	纸浆	(	煮熟	和	地面	)

杯大豆浆（煮熟磨碎）

[wʌn][siː][mɪlk]
1 **c** **milk**
1 c 牛奶

1 杯牛奶

[wʌn] [eg] , ['slaɪtli] ['biːtn]
1 **egg** **,** **slightly** **beaten**
1 蛋 , 轻微地 被打败

1个鸡蛋，略微打散

[wʌn][tiː][fæt]
1 **T** **fat**
1 T 胖的

1汤匙脂肪

½ [tiː][sɔːlt]
½ **t** **salt**
½ t 盐

½ 茶匙盐

[wʌn][tiː] ['poʊltri] ['siːzənɪŋ]
1 **t** **poultry** **seasoning**
1 t 家禽 调料

1茶匙家禽调味料

['pepər]
Pepper
胡椒

胡椒

[kəm'baɪn] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ] [griːst] [loʊf][pæn][ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef]
Combine **ingredients** **and** **bake** **in** **a** **greased** **loaf** **pan** **in** **a** **moderate** **oven** **(** **350°** **F**
结合 原料 和 烤 在 一个 涂油 面包 平底锅 在 一个 缓和 烤箱 (350° F
.) [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] .
. **)** **for** **30** **minutes** **.**
.) 为了 - 分钟 .

将所有材料混合，放入抹了油的吐司模具中，在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 30 分钟。

[jiːld] : [sɪks] ['sɜːvɪŋz] .
Yield **:** **6** **servings** **.**
屈服 : 6 份量 .

份量：6人份。

['sɔɪbiːn] [loʊf]
Soybean **Loaf**
大豆 面包

大豆面包

[fɔːr][siː] [kʊkt] ['sɔɪbiːnz]
4 **c** **cooked** **soybeans**
4 c 煮熟 大豆

杯煮熟的黄豆

[wʌn][siː][draɪ] [bred] [krʌmz]
1 **c** **dry** **bread** **crumbs**
1 c 干燥 面包 面包屑

杯干面包屑

[ˌtuː'tuː][tiː] ['piːnʌt] ['bʌtər]
2 **T** **peanut** **butter**
2 T 花生 黄油

2汤匙花生酱

[wʌn][tiː] ['poʊltri] ['siːzənɪŋ]
1 **T** **poultry** **seasoning**
1 T 家禽 调料

1汤匙家禽调味料

[wʌn][siː][mɪlk] ([mɔːr] , [ɪf] ['niːdɪd])
1 **c** **milk** **(** **more** **,** **if** **needed** **)**
1 c 牛奶 (更多的 , 如果 需要)

杯牛奶（如果需要，可以多加一些）

½ [tiː] ['pepər]
½ **t** **pepper**
½ t 胡椒

½茶匙胡椒粉

[graɪnd] ['sɔɪbiːnz] ['kɔːrsli] [ænd; ənd] [kəm'baɪn] [wɪð; wɪθ] ['ʌðər] [ɪn'griːdiənts] .
Grind **soybeans** **coarsely** **and** **combine** **with** **other** **ingredients** **.**
研磨 大豆 粗略地 和 结合 和 其他 原料 .

将黄豆粗磨，与其他配料混合。

[ˌeɪ diː 'diː] [ɪ'nʌf] [mɪlk] [tuː; tə] ['mɔɪs(ə)n] .
Add **enough** **milk** **to** **moisten** **.**
添加 足够的 牛奶 到 濡 .

加入足够的牛奶使其湿润。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] .
Bake **in** **a** **moderate** **oven** **(** **350°** **F** **.** **)** **for** **30** **minutes** **.**
烤 在 一个 缓和 烤箱 (350° F .) 为了 - 分钟 .

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 30 分钟。

[ðə; ði] ['piːnʌt] ['bʌtər] [meɪ] [biː; bi] [ə'mɪtɪd; oʊ'mɪtɪd] [frʌm; frəm] [ðɪs] ['resəpi] [ɪf] [soʊ] [dɪ'zaɪrd] .
The **peanut** **butter** **may** **be** **omitted** **from** **this** **recipe** **if** **so** **desired** **.**
这 花生 黄油 可能 是 省略 从 这 食谱 如果 所以 想要的 .

如果不喜欢花生酱，可以省略。

[jiːld] : [sɪks] [tuː; tə] [eɪt] ['sɝːvɪŋz] .
Yield **:** **6** **to** **8** **servings** **.**
屈服 : 6 到 8 份量 .

份量：6至8人份。

[[ˌpiː 'dʒiː] [faɪv]]
[**Pg** **5** **]**
[页 5]

[第5页]

['sɔɪbiːn] ['sænwɪtʃ] ['fɪlɪŋ]
Soybean **Sandwich** **Filling**
大豆 三明治 填充

大豆三明治馅料

[wʌn][siː] [tʃɑːpt] [kʊkt] ['sɔɪbiːnz]
1 **c** **chopped** **cooked** **soybeans**
1 c 切碎 煮熟 大豆

杯切碎的熟黄豆

¼ [siː] [tʃɑːpt] ['ɑːlɪvz] [ɔːr] ['pɪkəlz]
¼ **c** **chopped** **olives** **or** **pickles**
¼ c 切碎 橄榄 或者 泡菜

¼ 杯切碎的橄榄或腌黄瓜

[wʌn][tiː] [tʃɑːpt] [griːn] ['ʌnjən]
1 **t** **chopped** **green** **onion**
1 t 切碎 绿色的 洋葱

1茶匙切碎的葱

¼ [tiː][sɔːlt]

¼	t	salt
¼	t	盐

¼ 茶匙盐

[ˌtuːˈtuː][tiː] ['meɪəneɪz]

2	T	mayonnaise
2	T	蛋黄酱

2汤匙蛋黄酱

[blend] [ðə; ði] [ɪn'griːdiənts] [tuː; tə][ðə; ði]['prɑːpər] [kən'sɪstənsi] [fɔːr; fər] ['spredɪŋ] .

Blend	the	ingredients	to	the	proper	consistency	for	spreading	.
混合	这	原料	到	这	恰当的	一致性	为了	传播	.

将所有材料混合至适合涂抹的稠度。

[sɜːrv] [ðə; ði]['sænwɪtʃɪz; 'sænwɪdʒɪz] ['iːðər] ['toʊstɪd] [ɔːr][pleɪn] .

Serve	the	sandwiches	either	toasted	or	plain	.
服务	这	三明治	任何一个	烤过的	或者	清楚的	.

三明治可以烤着吃，也可以不烤着吃。

[jiːld] : [fɔːr][lɑːrdʒ]['sænwɪtʃɪz; 'sænwɪdʒɪz] .

Yield	:	4	large	sandwiches	.
屈服	:	4	大的	三明治	.

产量：4 个大三明治。

['sɔɪbiːn] [drɑːp] ['kʊkiz]

Soybean	Drop	Cookies
大豆	降低	曲奇饼

大豆曲奇

2¾ [siː]['flaʊər]

2¾	c	flour
2¾	c	面粉

2¾ 杯面粉

½ [tiː][sɔːlt]

½	t	salt
½	t	盐

½ 茶匙盐

[fɔːr][tiː] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər]

4	t	baking	powder
4	t	烘烤	粉末

4茶匙泡打粉

[wʌn][siː][fæt]

1	c	fat
1	c	胖的

杯脂肪

[wʌn] - [ˌtuːˈtuː] / [θriː][siː] ['ʃʊgər]

1	-	2	/	3	c	sugar
1	-	2	/	3	c	糖

1又2/3杯糖

[ˌtuːˈtuː] [egz]

2	eggs
2	鸡蛋

2个鸡蛋

2¾ [siː] ['sɔɪbiːn] [pʌlp] ([kʊkt] [ænd; ənd] [graʊnd])

2¾	c	soybean	pulp	(	cooked	and	ground	)
2¾	c	大豆	纸浆	(	煮熟	和	地面	)

2¾ 杯大豆浆（煮熟磨碎）

[wʌn] / [θriː][siː] [mɪlk]

1	/	3	c	milk
1	/	3	c	牛奶

1/3 杯牛奶

[wʌn][tiː] ['lemən] ['fleɪvərɪŋ]

1	t	lemon	flavoring
1	t	柠檬	调味

1茶匙柠檬香精

[sɪft] [tə'geðər] [ðə; ði]['flaʊər] , [sɔːlt] , [ænd; ənd] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər] .

Sift	together	the	flour	,	salt	,	and	baking	powder	.
筛	一起	这	面粉	,	盐	,	和	烘烤	粉末	.

将面粉、盐和泡打粉一起过筛。

[kriːm] [ðə; ði][fæt][ænd; ənd] ['ʃʊgər] .

Cream	the	fat	and	sugar	.
奶油	这	胖的	和	糖	.

将油脂和糖搅打均匀。

[ˌeɪ diː 'diː] ['biːtn] [egz] [ænd; ənd] ['sɔɪbiːn] [pʌlp] .

Add	beaten	eggs	and	soybean	pulp	.
添加	被打败	鸡蛋	和	大豆	纸浆	.

加入打散的鸡蛋和豆渣。

[ˌeɪ diː 'diː][mɪlk][ænd; ənd] ['sɪftɪd] [draɪ] [ɪn'griːdiənts] ['ɔːltərnətli] .

Add	milk	and	sifted	dry	ingredients	alternately	.
添加	牛奶	和	筛过的	干燥	原料	交替	.

交替加入牛奶和过筛后的干料。

[drɑːp][baɪ] ['tiːspuːn,fʊl] [ɑːn][ə; eɪ] [griːst] ['beɪkɪŋ] [ʃiːt] [ænd; ənd] [beɪk] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [ɪn]

Drop	by	teaspoonfuls	on	a	greased	baking	sheet	and	bake	10	to	15	minutes	in
降低	经过	茶匙	在	一个	涂油	烘烤	床单	和	烤	-	到	-	分钟	在

[ə; eɪ][hɑːt]['ʌv(ə)n] (400° [ef] .) .

a	hot	oven	(	400°	F	.	)	.
一个	热的	烤箱	(	400°	F	.	)	.

用茶匙将面糊舀到涂了油的烤盘上，放入预热至华氏400度（摄氏204度）的烤箱中烘烤10至15分钟。

[fɔːr; fər][və'raɪəti] 1½ [siː]['reɪzɪnz][ɔːr][wʌn][siː] [nʌts] [meɪ] [biː; bi] ['ædɪd] [tuː; tə] [ðɪs] ['resəpi] .

For	variety	1½	c	raisins	or	1	c	nuts	may	be	added	to	this	recipe	.
为了	种类	1½	c	葡萄干	或者	1	c	坚果	可能	是	额外	到	这	食谱	.

为了增加风味，可以在食谱中加入 1.5 杯葡萄干或 1 杯坚果。

[wʌn] - [θɜːrd] [les] ['ʃɔːrtnɪŋ] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪf] [ə; eɪ] ['pleɪnər] ['kʊki] [ɪz] [dɪ'zaɪrd] .

One	-	third	less	shortening	may	be	used	if	a	plainer	cooky	is	desired	.
一	-	第三	较少的	缩短	可能	是	用过的	如果	一个	更朴素	饼干	是	想要的	.

如果想要口感更清淡的饼干，可以减少三分之一的起酥油用量。

[ðɪs] [ə'maʊnt] [meɪks] ['sɛvən]['dʌz(ə)n] [smɔːl] ['kʊkiz] .

This	amount	makes	7	dozen	small	cookies	.
这	数量	制作	7	打	小的	曲奇饼	.

这些材料可以做7打小饼干。

[weɪz] [ʌv; əv] ['juːzɪŋ] ['sɔɪbiːn] ['flaʊər] [wɪð; wɪθ] [wiːt] ['flaʊər]

WAYS	OF	USING	SOYBEAN	FLOUR	WITH	WHEAT	FLOUR
方式	的	使用	大豆	面粉	和	小麦	面粉

大豆粉与小麦粉的搭配使用方法

['sɔɪbiːn] ['flauəz] [wɪl] ['prɑːbəbli] [biː; bi] [faʊnd] [ɑːn][ðə; ði] ['mɑːrkɪt] [mɔːr] ['dʒen(ə)rəli] [ɪn][ðə; ði] [nɪr]

Soybean	**flours**	**will**	**probably**	**be**	**found**	**on**	**the**	**market**	**more**	**generally**	**in**	**the**	**near**
大豆	面粉	将要	大概	是	成立	在	这	市场	更多的	一般来说	在	这	靠近

['fjuːtʃər][ðæn; ðən] [ðeɪ] [hæv; həv] [bɪn] [ɪn][ðə; ði][pæst] ,

future	**than**	**they**	**have**	**been**	**in**	**the**	**past**	**,**
未来	比	他们	有	到过	在	这	过去的	,

在不久的将来，大豆粉在市场上可能会比以往更加普及。

[ænd; ənd] ['hoʊmmeɪkər] [ɑːr; ər][əd'vaɪzd] [tuː; tə] [teɪk] [əd'væntɪdʒ] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˌɑːpər'tuːnəti] [tuː; tə][juːz]

and	**homemakers**	**are**	**advised**	**to**	**take**	**advantage**	**of**	**the**	**opportunity**	**to**	**use**
和	家庭主妇	是	建议	到	拿	优势	的	这	机会	到	使用

[ðem; ðəm] .

them	**.**
他们	.

建议家庭主妇们抓住机会使用这些工具。

[ðiːz] ['flauəz][ɑːr; ər] [kən'sɪdərd] [æn; ən] [ɪ'speʃəli] ['væljuəb(ə)l] ['sʌplɪmənt] [tuː; tə] [wiːt] ['flaʊər] ,

These	**flours**	**are**	**considered**	**an**	**especially**	**valuable**	**supplement**	**to**	**wheat**	**flour**	**,**
这些	面粉	是	经过考虑的	一个	尤其	有价值的	补充	到	小麦	面粉	,

这些面粉被认为是小麦粉的一种特别有价值的补充。

[sɪns] [ðeɪ] [ɪn'hæns] [ðə; ði] ['nuːtrətɪv] ['vælјuː][ʌv; əv] [beɪkt] ['prɑːdʌkt] [frʌm; frəm][ðə; ði] ['stændpɔɪnt]

since	**they**	**enhance**	**the**	**nutritive**	**value**	**of**	**baked**	**products**	**from**	**the**	**standpoint**
自从	他们	提高	这	营养	价值	的	烘焙	产品	从	这	立场

[ʌv; əv]['proʊtiːn] ,

of	**protein**	**,**
的	蛋白质	,

因为它们从蛋白质的角度提高了烘焙产品的营养价值，

['mɪnɝəlz, 'mɪnrəlz] , [ænd; ənd]['sɜːrt(ə)n] ['membər] [ʌv; əv][ðə; ði]['vaɪtəmɪn][biː][kəm'pleks] .

minerals	**,**	**and**	**certain**	**members**	**of**	**the**	**vitamin**	**B**	**complex**	**.**
矿物	,	和	肯定	成员	的	这	维他命	B	复杂的	.

矿物质和某些B族维生素。

[æt; ət][ðə; ði]['prez(ə)nt][taɪm] ['mɪlərz] [ɑːr; ər] [prɪ'peərɪŋ] [θriː] [taɪps] [ʌv; əv] ['sɔɪbiːn] ['flaʊər] , [wɪtʃ]

At	**the**	**present**	**time**	**millers**	**are**	**preparing**	**three**	**types**	**of**	**soybean**	**flour**	**,**	**which**
在	这	展示	时间	磨坊主	是	准备	三	类型	的	大豆	面粉	,	哪个

['dɪfər] [ɪn][fæt]['kɑːntent] .

differ	**in**	**fat**	**content**	**.**
不同	在	胖的	内容	.

目前，磨坊主正在生产三种类型的豆粉，它们的脂肪含量各不相同。

[wʌn] [taɪp] [kən'teɪnz] [ɔːl][ðə; ði][fæt] [faʊnd] [ɪn][ðə; ði][ə'rɪdʒən(ə)l] ['sɔɪbiːn] [ænd; ənd][ɪz] [noʊn] [æz; əz]

One	**type**	**contains**	**all**	**the**	**fat**	**found**	**in**	**the**	**original**	**soybean**	**and**	**is**	**known**	**as**
一	类型	包含	全部	这	胖的	成立	在	这	原来的	大豆	和	是	已知	作为

[haɪ] - [fæt][ɔːr] [fʊl] - [fæt]['flaʊər] .

high	**-**	**fat**	**or**	**full**	**-**	**fat**	**flour**	**.**
高的	-	胖的	或者	满的	-	胖的	面粉	.

其中一种含有大豆原豆中的所有脂肪，被称为高脂或全脂面粉。

[ðer; ðər][ɑːr; ər]['ɔːlsoʊ] [tuː] [loʊ] - [fæt]['flauəz][frʌm; frəm] [wɪtʃ] ['dɪfrənt] [ə'maʊnts] [ʌv; əv][fæt][hæv; həv]

There	**are**	**also**	**two**	**low**	**-**	**fat**	**flours**	**from**	**which**	**different**	**amounts**	**of**	**fat**	**have**
那里	是	还	二	低的	-	胖的	面粉	从	哪个	不同的	金额	的	胖的	有

[bɪn] [rɪ'muːvd] .

been	**removed**	**.**
到过	已移除	.

还有两种低脂面粉，分别去除了不同量的脂肪。

[bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ʌv; əv] [ðiːz] ['dɪfərənsɪz] [ænd; ənd][ðə; ðiː][fækt] [ðæt] ['sɔɪbiːn] ['flaʊər] [kən'teɪnz] ['lɪt(ə)l][ɔ:r]

Because	of	these	differences	and	the	fact	that	soybean	flour	contains	little	or
因为	的	这些	差异	和	这	事实	那	大豆	面粉	包含	小的	或者

[noʊ] [stɑ:rtʃ] [ænd; ənd][noʊ] ['gluːtn] ,

no	starch	and	no	gluten	,
不	淀粉	和	不	麸质	,

由于这些差异，以及大豆粉几乎不含淀粉和麸质，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [waɪz] [tuː; tə][juːz] ['resəpɪz] [ðæt] [ɑːr; ər] [dɪ'veləpt] [fɔːr; fər] ['sɔɪbiːn] ['flaʊər] [ɪf] ['eni] [ə'priːʃəb(ə)l]

it	is	wise	to	use	recipes	that	are	developed	for	soybean	flour	if	any	appreciable
它	是	明智的	到	使用	食谱	那	是	发达	为了	大豆	面粉	如果	任何	值得赞赏

[ə'maʊnt] [ɪz][tuː; tə][biː; bi] [ɪn'kɔːrpəreɪtɪd] .

amount	is	to	be	incorporated	.
数量	是	到	是	公司	.

如果需要加入较大量的豆粉，最好使用专为豆粉开发的食谱。

[ə; eɪ] [smɔːl] [ə'maʊnt] [ʌv; əv]['flaʊər][kæn; kən][biː; bi] ['ædɪd] [tuː; tə] ['meni] ['resəpɪz] ([ʌp][tuː; tə][ˌtuː'tuː][tiː]

A	small	amount	of	flour	can	be	added	to	many	recipes	(	up	to	2	T
一个	小的	数量	的	面粉	能	是	额外	到	许多	食谱	(	向上	到	2	T

['sɔɪbiːn] ['flaʊər][tuː; tə] - [tiː] [wiːt] ['flaʊər]) [wɪ'ðaʊt] ['ɔːltərɪŋ] [ðə; ði] ['ʌðər] [ɪn'griːdiənts] ,

soybean	flour	to	14	T	wheat	flour	)	without	altering	the	other	ingredients	,
大豆	面粉	到	-	T	小麦	面粉	)	没有	改变	这	其他	原料	,

许多食谱中可以添加少量面粉（最多 2 汤匙大豆粉配 14 汤匙小麦粉），而不会改变其他配料。

[bʌt; bət] [ə'bʌv] [ðɪs] [ə'maʊnt] [ə; eɪ]['speʃ(ə)l]['resəpi][ʃʊd; ʃəd]['ɔːlweɪz][biː; bi] [juːst] .

but	above	this	amount	a	special	recipe	should	always	be	used	.
但	多于	这	数量	一个	特别的	食谱	应该	总是	是	用过的	.

但超过这个量就必须使用特殊配方。

[ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] ['resəpɪz] [ɪn'kluːd] [də'rekʃ(ə)nz][fɔːr; fər] [ɪn'kɔːrpəreɪtɪŋ] [frʌm; frəm] - [tuː; tə] - [pər] [sent]

The	following	recipes	include	directions	for	incorporating	from	15	to	100	per	cent
这	下列的	食谱	包括	方向	为了	合并	从	-	到	-	每	中心

['sɔɪbiːn] ['flaʊər] .

soybean	flour	.
大豆	面粉	.

以下食谱包含添加 15% 至 100% 大豆粉的说明。

['sɔɪbiːn] ['flaʊər][kæn; kən][biː; bi][juːst] [æz; əz][ə; eɪ] [miːt] [ɪk'stendər] , [ɪn] ['greiviz] , [suːps] , [ænd; ənd]

Soybean	flour	can	be	used	as	a	meat	extender	,	in	gravies	,	soups	,	and
大豆	面粉	能	是	用过的	作为	一个	肉	延长器	,	在	肉汁	,	汤	,	和

['sɔːsɪz] ,

sauces	,
酱汁	,

大豆粉可以用作肉类增稠剂，也可用于肉汁、汤和调味汁中。

[ænd; ənd][ɪn][ə; eɪ][və'raɪəti][ʌv; əv] [beɪkt] ['prɑːdʌkt] .

and	in	a	variety	of	baked	products	.
和	在	一个	种类	的	烘焙	产品	.

以及各种烘焙产品中。

[wen] ['sʌbstɪtjutɪd] [fɔːr; fər][pɑːrt][ʌv; əv][ðə; ði] [wiːt] ['flaʊər][ɪn][ə; eɪ]['resəpi] ,

When	substituted	for	part	of	the	wheat	flour	in	a	recipe	,
什么时候	替代	为了	部分	的	这	小麦	面粉	在	一个	食谱	,

当用它代替食谱中的部分小麦粉时，

['sɔɪbiːn] ['flaʊər][hæz; həz][ðə; ði] [əd'væntɪdʒ] [ʌv; əv] ['gɪvɪŋ] [ə; eɪ]['prɑːdʌkt] [wɪtʃ] [tendz][tuː; tə] [braʊn]

soybean	flour	has	the	advantage	of	giving	a	product	which	tends	to	brown
大豆	面粉	有	这	优势	的	给予	一个	产品	哪个	倾向于	到	棕色的

[mɔːr] ['redɪli] [ænd; ənd] [wɪl] [kiːp] [freʃ] [fɔːr; fər][ə; eɪ][lɔːŋgər] [taɪm] .

more	readily	and	will	keep	fresh	for	a	longer	time	.
更多的	容易	和	将要	保持	新鲜的	为了	一个	更长	时间	.

大豆粉的优点是能使产品更容易褐变，并能保持更长时间的新鲜。

['sɔɪbiːn] ['flaʊər]['ɔːlsoʊ] [im'pruːvz] [ðə; ði] [krʌst] [ʌv; əv] ['brɛdz] [ænd; ənd] ['kɔːzɪz] [ðem; ðəm][tuː; tə] [toʊst]

Soybean	**flour**	**also**	**improves**	**the**	**crust**	**of**	**breads**	**and**	**causes**	**them**	**to**	**toast**
大豆	面粉	还	改善	这	地壳	的	面包	和	原因	他们	到	吐司

['iːv(ə)n] ['betər] [ðæn; ðən]['juːʒuəl] .

even	**better**	**than**	**usual**	**.**
甚至	更好的	比	通常	.

大豆粉还能改善面包皮的质地，使面包烤得比平时更好。

[[ˌpiː 'dʒiː][sɪks]]

[	**Pg**	**6**	**]**
[	页	6	]

[第6页]

['sɔɪbiːn] ['flaʊər] [jiːst] [bred]

Soybean	**Flour**	**Yeast**	**Bread**
大豆	面粉	酵母	面包

大豆粉酵母面包

[wʌn][siː] [skɪmd] [mɪlk]

1	**c**	**skimmed**	**milk**
1	c	脱脂	牛奶

杯脱脂牛奶

[wʌn] [keɪk] [kəm'prest] [jiːst]

1	**cake**	**compressed**	**yeast**
1	蛋糕	压缩	酵母

1块压缩酵母

[ˌtuː'tuː][tiː] ['ʃʊgər]

2	**T**	**sugar**
2	T	糖

2汤匙糖

1½ [tiː][fæt]

1½	**T**	**fat**
1½	T	胖的

1.5 汤匙脂肪

[ˌtuː'tuː][tiː]['wɔːtər]

2	**T**	**water**
2	T	水

汤匙水

1¾ [tiː][sɔːlt]

1¾	**t**	**salt**
1¾	t	盐

1¾ 茶匙盐

[θriː][tuː; tə] 3½ [siː] ['sɔɪbiːn] ['flaʊər]['mɪkstʃər]

3	**to**	**3½**	**c**	**soybean**	**flour**	**mixture**
3	到	3½	c	大豆	面粉	混合物

3至3.5杯大豆粉混合物

[prɪ'perd] [æz; əz] ['fɑːloʊz] :

prepared	**as**	**follows**	**:**
准备	作为	跟随	:

准备工作如下：

[mɪks] ½ [siː] ['sɔɪbiːn] ['flaʊər][wɪð; wɪθ]

Mix	**½**	**c**	**soybean**	**flour**	**with**
混合	½	c	大豆	面粉	和

将 ½ 杯大豆粉与

[θriː][siː] [waɪt] ['flaʊər][ænd; ənd][juːz]

3	c	white	flour	and	use
3	c	白色的	面粉	和	使用

杯白面粉，并使用

[ə'maʊnt] ['niːdɪd] [tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ]

amount	needed	to	make	a
数量	需要	到	制作	一个

制作所需的金额

[smuːð] , ['tendər] [doʊ] .

smooth	,	tender	dough	.
光滑的	,	投标	面团	.

面团光滑柔软。

[skɔːld][mɪlk][ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt] , ['ʃɔːrtnɪŋ] , [ænd; ənd] ['ʃʊgər] .

Scald	milk	and	add	salt	,	shortening	,	and	sugar	.
烫伤	牛奶	和	添加	盐	,	缩短	,	和	糖	.

将牛奶烫热，加入盐、起酥油和糖。

[kuːl] [tuː; tə] [ruːm] ['temprətʃər; 'temprətʃʊr] .

Cool	to	room	temperature	.
凉爽的	到	房间	温度	.

冷却至室温。

['sɔːfn] [jiːst] [ɪn][ðə; ði]['wɔːtər][ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə][ðə; ði] [kuːld] [mɪlk] .

Soften	yeast	in	the	water	and	add	to	the	cooled	milk	.
软化	酵母	在	这	水	和	添加	到	这	冷却	牛奶	.

将酵母用水软化，然后加入冷却后的牛奶中。

[ˌeɪ diː 'diː][ə'baʊt][ˌtuː'tuː][siː][ʌv; əv][ðə; ði]['flaʊər]['mɪkstʃər][ænd; ənd] [biːt] [ʌn'tɪl] [smuːð] .

Add	about	2	c	of	the	flour	mixture	and	beat	until	smooth	.
添加	关于	2	c	的	这	面粉	混合物	和	打	直到	光滑的	.

加入约 2 杯面粉混合物，搅拌至顺滑。

[ˌeɪ diː 'diː] [ɪ'nʌf] ['flaʊər][tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ][sɔːft] [doʊ] .

Add	enough	flour	to	make	a	soft	dough	.
添加	足够的	面粉	到	制作	一个	柔软的	面团	.

加入足够的面粉，揉成柔软的面团。

[tɜːrn] [aʊt] [ɑːn] ['flaʊərd] [bɔːrd] [ænd; ənd] [niːd] [ʌn'tɪl][ðə; ði] [doʊ] [ɪz] [smuːð] [ænd; ənd][ɪ'læstɪk] ,

Turn	out	on	floured	board	and	knead	until	the	dough	is	smooth	and	elastic	,
转动	出去	在	撒了面粉	木板	和	揉	直到	这	面团	是	光滑的	和	松紧带	,

将面团取出放在撒了面粉的案板上，揉至面团光滑有弹性。

['ædɪŋ] ['oʊnli] [ɪ'nʌf] ['flaʊər]['mɪkstʃər][tuː; tə] [prɪ'vent] ['stɪkɪŋ] .

adding	only	enough	flour	mixture	to	prevent	sticking	.
添加	仅有的	足够的	面粉	混合物	到	防止	粘性	.

只需加入足够的面粉混合物以防止粘连即可。

[pʊt][ɪn][ə; eɪ] [griːst] [boʊl] ; [brʌʃ] [tɑːp][wɪð; wɪθ][meltid][fæt] .

Put	in	a	greased	bowl	;	brush	top	with	melted	fat	.
放	在	一个	涂油	碗	;	刷子	顶部	和	融化	胖的	.

放入抹了油的碗中；在表面刷上融化的油脂。

['kʌvər] , [ænd; ənd][let][raɪz][ʌn'tɪl] ['trebəld][ɪn][bʌlk] ([ə'baʊt][ˌtuː'tuː]['aʊərz]) .

Cover	,	and	let	rise	until	trebled	in	bulk	(	about	2	hours	)	.
覆盖	,	和	让	上升	直到	三倍	在	大部分	(	关于	2	小时	)	.

盖上盖子，让面团发酵至体积增大三倍（约 2 小时）。

[pʌntʃ] [daʊn] [ænd; ənd][let][raɪz][ʌn'tɪl] ['dʌb(ə)l][ɪn] [bʌlk] ([ə'baʊt][wʌn]['aʊər]) .

Punch	down	and	let	rise	until	double	in	bulk	(	about	1	hour	)	.
冲床	向下	和	让	上升	直到	双倍的	在	大部分	(	关于	1	小时	)	.

压扁排气，让其发酵至体积增大一倍（约 1 小时）。

[ʃeɪp] ['ɪntuː][ə; eɪ][loʊf][ænd; ənd][let][raɪz][ɪn][ə; eɪ] [griːst] [pæn][ʌn'tɪl]['dʌb(ə)l][ɪn]['vɑːljəm] ([ə'baʊt]
Shape into a loaf and let rise in a greased pan until double in volume (about
形状 进入 一个 面包 和 让 上升 在 一个 涂油 平底锅 直到 双倍的 在 体积 (关于
[wʌn]['aʊər]) .
1 hour) .
1 小时) .

将面团整形成面包状，放入抹了油的烤盘中发酵至体积增大一倍（约 1 小时）。

[ðɪs] [ə'maʊnt][ʌv; əv] [doʊ] [wɪl] [fɪl][ə; eɪ][pæn][fɔːr] × [naɪn] × [θriː] [ɪntʃɪz] ,
This amount of dough will fill a pan 4 × 9 × 3 inches ,
这 数量 的 面团 将要 充满 一个 平底锅 4 × 9 × 3 英寸 ,

这些面团可以铺满一个 4 × 9 × 3 英寸的烤盘。

[ænd; ənd][ðə; ðiː] [doʊ] [ʃʊd; ʃəd][raɪz][tuː; tə][faɪv] / [eɪt] [ɪntʃ] [ə'bʌv] [ðə; ðiː] [edʒ] [ʌv; əv][ðə; ðiː][pæn] [bɪ'fɔːr]
and the dough should rise to 5 / 8 inch above the edge of the pan before
和 这 面团 应该 上升 到 5 / 8 英寸 多于 这 边缘 的 这 平底锅 前
[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [pleɪst] [ɪn][ðə; ðiː]['ʌv(ə)n] .
it is placed in the oven .
它 是 放置 在 这 烤箱 .

面团在放入烤箱前应该发酵至高于烤盘边缘 5/8 英寸。

[beɪk] [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (375° [ef] .) .
Bake for 50 minutes in a moderate oven (375° F .) .
烤 为了 - 分钟 在 一个 缓和 烤箱 (375° F .) .

在中等温度（375°F）的烤箱中烘烤 50 分钟。

['sɔɪbiːn] ['flaʊər][roʊlz]
Soybean Flour Rolls
大豆 面粉 卷

豆粉卷

[ˌtuː'tuː][siː][mɪlk] , ['skɔːldɪd]
2 c milk , scalded
2 c 牛奶 , 烫伤

杯牛奶，烫过

¼ [siː]['wɔːtər]
¼ c water
¼ c 水

¼ 杯水

[wʌn] [keɪk] [jiːst]
1 cake yeast
1 蛋糕 酵母

1块酵母

1½ [tiː][sɔːlt]
1½ t salt
1½ t 盐

1.5 茶匙盐

[fɔːr][tiː] ['ʃɔːrtnɪŋ]
4 T shortening
4 T 缩短

4T缩短

[fɔːr][tiː] ['ʃʊgər]
4 T sugar
4 T 糖

4汤匙糖

[fɔːr][tuː; tə][faɪv][siː] ['sɔɪbiːn] ['flaʊər]['mɪkstʃər]

4	to	5	c	soybean	flour	mixture
4	到	5	c	大豆	面粉	混合物

4至5杯大豆粉混合物

[prɪ'perd] [æz; əz] ['fɑːloʊz] :

prepared	as	follows	:
准备	作为	跟随	:

准备工作如下：

[mɪks][wʌn][siː] ['sɔɪbiːn] ['flaʊər][wɪð; wɪθ]

Mix	1	c	soybean	flour	with
混合	1	c	大豆	面粉	和

将 1 杯大豆粉与

[fɔːr][siː] [waɪt] ['flaʊər][ænd; ənd][juːz]

4	c	white	flour	and	use
4	c	白色的	面粉	和	使用

杯白面粉和使用

[ə'maʊnt] ['niːdɪd] [tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ]

amount	needed	to	make	a
数量	需要	到	制作	一个

制作所需的金额

[smuːð] , ['tendər] [doʊ] .

smooth	,	tender	dough	.
光滑的	,	投标	面团	.

光滑、柔软的面团。

[juːz][ðə; ði] [seɪm] ['meθəd] [æz; əz][fɔːr; fər] [jiːst] [bred] .

Use	the	same	method	as	for	yeast	bread	.
使用	这	相同的	方法	作为	为了	酵母	面包	.

使用与制作酵母面包相同的方法。

[ʃeɪp] ['ɪntuː][ðə; ði] [dɪ'zaɪrd] [fɔːrmz] , [brʌʃ] [tɑːps][ʌv; əv][roʊlz][wɪð; wɪθ] [meltid][fæt] ,

Shape	into	the	desired	forms	,	brush	tops	of	rolls	with	melted	fat	,
形状	进入	这	想要的	表格	,	刷子	最高额	的	卷	和	融化	胖的	,

将面包卷塑成所需的形状，并在面包卷表面刷上融化的油脂。

[ænd; ənd][let] [raɪz] [ʌn'tɪl] ['dʌb(ə)l] [ɪn] ['vɑːljəm] .

and	let	rise	until	double	in	volume	.
和	让	上升	直到	双倍的	在	体积	.

让其发酵至体积增大一倍。

[beɪk] [æt; ət] 385° [ef] . [fɔːr; fər] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] .

Bake	at	385°	F	.	for	about	15	minutes	.
烤	在	385°	F	.	为了	关于	-	分钟	.

在 385°F 的温度下烘烤约 15 分钟。

[jiːld] : - [tuː; tə] - [smɔːl] [roʊlz] .

Yield	:	30	to	36	small	rolls	.
屈服	:	-	到	-	小的	卷	.

产量：30至36个小卷。

['sɔɪbiːn] ['flaʊər] ['æpəlˌsɔːs] [keɪk]

Soybean	Flour	Applesauce	Cake
大豆	面粉	苹果酱	蛋糕

大豆粉苹果酱蛋糕

½ [siː][fæt]

½	c	fat
½	c	胖的

½ 杯脂肪

[wʌn][siː] ['ʃʊgər]

1	c	sugar
1	c	糖

杯糖

[wʌn] [eg]

1	egg
1	蛋

1个鸡蛋

¾ [siː] [θɪk] ['æpəlˌsɔːs] ([ˌʌn'swiːtnd])

¾	c	thick	applesauce	(	unsweetened	)
¾	c	厚的	苹果酱	(	无糖	)

¾ 杯浓稠苹果酱（无糖）

¼ [tiː] ['nʌtmeg]

¼	t	nutmeg
¼	t	肉豆蔻

¼ 茶匙肉豆蔻

½ [siː] ['sɔɪbiːn] ['flaʊər]

½	c	soybean	flour
½	c	大豆	面粉

½ 杯大豆粉

1¼ [siː] [waɪt] ['flaʊər]

1¼	c	white	flour
1¼	c	白色的	面粉

1¼ 杯白面粉

½ [tiː][sɔːlt]

½	t	salt
½	t	盐

½ 茶匙盐

1¼ [tiː] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər]

1¼	t	baking	powder
1¼	t	烘烤	粉末

1¼茶匙泡打粉

[wʌn] / [θriː][tiː]['soʊdə]

1	/	3	t	soda
1	/	3	t	苏打

1/3 茶匙苏打水

[kriːm] [fæt][ænd; ənd] ['ʃʊgər] .

Cream	fat	and	sugar	.
奶油	胖的	和	糖	.

奶油、脂肪和糖。

[ˌeɪ diː 'diː] ['biːtn] [eg] [ænd; ənd] ['æpəlˌsɔːs] [tuː; tə] [wɪtʃ] [ðə; ði] ['nʌtmeg] [hæz; həz] [bɪn] ['ædɪd] .

Add	beaten	egg	and	applesauce	to	which	the	nutmeg	has	been	added	.
添加	被打败	蛋	和	苹果酱	到	哪个	这	肉豆蔻	有	到过	额外	.

加入打散的鸡蛋和加了肉豆蔻的苹果酱。

[stɜːr][ɪn][ðə; ði] ['sɪftɪd] [draɪ] [ɪn'griːdiənts] .

Stir	in	the	sifted	dry	ingredients	.
搅拌	在	这	筛过的	干燥	原料	.

拌入过筛后的干料。

[beɪk] [æz; əz][ə; eɪ] ['leɪər] [keɪk] [fɔːr; fər] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) .

Bake	as	a	layer	cake	for	40	to	50	minutes	in	a	moderate	oven	(	350°	F	.	)	.
烤	作为	一个	层	蛋糕	为了	-	到	-	分钟	在	一个	缓和	烤箱	(	350°	F	.	)	.

将蛋糕做成多层蛋糕，放入中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 40 至 50 分钟。

[sə:vz] - [tu:; tə] - ['pɜ:sənz] .

Serves	**10**	**to**	**12**	**persons**	**.**
服务	-	到	-	人	.

可供 10 至 12 人食用。

['sɔɪbi:n] ['flaʊər] ['tʃɔ:klət] [keɪk]

Soybean	**Flour**	**Chocolate**	**Cake**
大豆	面粉	巧克力	蛋糕

大豆粉巧克力蛋糕

½ [si:][fæt]

½	**c**	**fat**
½	c	胖的

½ 杯脂肪

[wʌn][si:] ['ʃʊgər]

1	**c**	**sugar**
1	c	糖

杯糖

[ˌtu:'tu:] [egz]

2	**eggs**
2	鸡蛋

2个鸡蛋

½ [ti:][sɔ:lt]

½	**t**	**salt**
½	t	盐

½ 茶匙盐

[ˌtu:'tu:][ti:] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər]

2	**t**	**baking**	**powder**
2	t	烘烤	粉末

2茶匙泡打粉

¼ [ti:]['soʊdə]

¼	**t**	**soda**
¼	t	苏打

¼ 茶匙苏打水

[ˌtu:'tu:] [skwer] ['tʃɔ:klət]

2	**squares**	**chocolate**
2	正方形	巧克力

2块巧克力

1¼ [si:] [keɪk] ['flaʊər]

1¼	**c**	**cake**	**flour**
1¼	c	蛋糕	面粉

1¼ 杯蛋糕粉

½ [si:] ['sɔɪbi:n] ['flaʊər]

½	**c**	**soybean**	**flour**
½	c	大豆	面粉

½ 杯大豆粉

¾ [si:] + [ˌtu:'tu:][ti:][mɪlk]

¾	**c**	**+**	**2**	**T**	**milk**
¾	c	+	2	T	牛奶

¾ 杯 + 2 汤匙牛奶

½ [ti:] [və'nɪlə]

½	**t**	**vanilla**
½	t	香草

½ 茶匙香草精

[kriːm] [ðə; ði][fæt] , ['ʃʊgər] , [ænd; ənd] [və'nɪlə] .

Cream	**the**	**fat**	**,**	**sugar**	**,**	**and**	**vanilla**	**.**
奶油	这	胖的	,	糖	,	和	香草	.

将油脂、糖和香草精搅打均匀。

[ˌeɪ diː 'diː] ['biːtn] [egz] ; [ˌeɪ diː 'diː][meltid] ['tʃɔːklət] .

Add	**beaten**	**eggs**	**;**	**add**	**melted**	**chocolate**	**.**
添加	被打败	鸡蛋	;	添加	融化	巧克力	.

加入打散的鸡蛋；加入融化的巧克力。

[sɪft][ðə; ði][draɪ] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː] ['ɔːltərnətli] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][mɪlk] .

Sift	**the**	**dry**	**ingredients**	**and**	**add**	**alternately**	**with**	**the**	**milk**	**.**
筛	这	干燥	原料	和	添加	交替	和	这	牛奶	.

将干料过筛，与牛奶交替加入。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['ʃæloʊ] [pæn] ([eɪt][eks][eɪt] [ɪntʃɪz]) [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (365° [ef] .) [fɔːr; fər] -

Bake	**in**	**a**	**shallow**	**pan**	**(**	**8**	**x**	**8**	**inches**	**)**	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**(**	**365°**	**F**	**.**	**)**	**for**	**25**
烤	在	一个	浅的	平底锅	(	8	x	8	英寸	)	在	一个	缓和	烤箱	(	365°	F	.	)	为了	-

[tuː; tə] - ['mɪnɪts] .

to	**30**	**minutes**	**.**
到	-	分钟	.

在浅烤盘（8 x 8 英寸）中，以中等温度（365°F）烘烤 25 至 30 分钟。

[[ˌpiː 'dʒiː]['sɛvən]]

[	**Pg**	**7**	**]**
[	页	7	]

[第7页]

['braʊniz]

Brownies

布朗尼蛋糕

布朗尼蛋糕

[wʌn] / [θriː][siː] [keɪk] ['flaʊər]

1	**/**	**3**	**c**	**cake**	**flour**
1	/	3	c	蛋糕	面粉

1/3 杯蛋糕粉

[wʌn] / [θriː][siː] ['sɔɪbiːn] ['flaʊər]

1	**/**	**3**	**c**	**soybean**	**flour**
1	/	3	c	大豆	面粉

1/3 杯大豆粉

½ [tiː] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər]

½	**t**	**baking**	**powder**
½	t	烘烤	粉末

½茶匙泡打粉

[wʌn] / [θriː][siː] ['ʃɔːrtnɪŋ]

1	**/**	**3**	**c**	**shortening**
1	/	3	c	缩短

1/3 杯起酥油

[ˌtuː'tuː][ˌɛs'kjuː] ([ɑːz]) ['tʃɔːklət]

2	**sq**	**(**	**oz**	**)**	**chocolate**
2	平方	(	盎司	)	巧克力

盎司巧克力

[wʌn][siː] ['ʃʊgər]

1	**c**	**sugar**
1	c	糖

杯糖

[ˌtuːˈtuː] [egz]
2 **eggs**
2 鸡蛋

2个鸡蛋

[wʌn][tiː] [vəˈnɪlə]
1 **t** **vanilla**
1 t 香草

1茶匙香草精

½ [siː] [tʃɑːpt] [nʌts]
½ **c** **chopped** **nuts**
½ c 切碎 坚果

½ 杯碎坚果

[kriːm] [ˈtʃɔːklət] , [ˈʃɔːrtnɪŋ] , [ænd; ənd] [vəˈnɪlə] .
Cream **chocolate** **,** **shortening** **,** **and** **vanilla** **.**
奶油 巧克力 , 缩短 , 和 香草 .

奶油巧克力、起酥油和香草。

[kəmˈbaɪn] [ˈʃʊgər] [ænd; ənd] [ˈbiːtn] [egz] ; [ˌeɪ diː ˈdiː][ðə; ði] [ˈtʃɔːklət] [ˈmɪkstʃər][ænd; ənd] [biːt] [wel] .
Combine **sugar** **and** **beaten** **eggs** **;** **add** **the** **chocolate** **mixture** **and** **beat** **well** **.**
结合 糖 和 被打败 鸡蛋 ; 添加 这 巧克力 混合物 和 打 出色地 .

将糖和打散的鸡蛋混合；加入巧克力混合物并搅拌均匀。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [ˈsɪftɪd] [draɪ] [ɪnˈgriːdiənts] [ænd; ənd] [nʌts] .
Add **sifted** **dry** **ingredients** **and** **nuts** **.**
添加 筛过的 干燥 原料 和 坚果 .

加入过筛后的干料和坚果。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] [griːst] [pæn] ([eɪt][eks][eɪt] [ɪntʃɪz]) [ɪn][ə; eɪ] [ˈmɑːdərət] [ˈʌv(ə)n] (350° [ef] .) [fɔːr; fər]
Bake **in** **a** **greased** **pan** **(** **8** **x** **8** **inches** **)** **in** **a** **moderate** **oven** **(** **350°** **F** **.** **)** **for**
烤 在 一个 涂油 平底锅 (8 x 8 英寸) 在 一个 缓和 烤箱 (350° F .) 为了
[əˈbaʊt] - [ˈmɪnɪts] .
about **30** **minutes** **.**
关于 - 分钟 .

在抹了油的烤盘（8 x 8 英寸）中，以中等温度（350°F）烘烤约 30 分钟。

[kʌt] [ɪn] [skwer] .
Cut **in** **squares** **.**
切 在 正方形 .

切成方块。

[wʌn] / [θriː][siː][ʌv; əv] [ˈsɔɪbiːn] [ˈflaʊər][kæn; kən][biː; bi] [juːst] [ɪnˈsted] [ʌv; əv][ðə; ði] [keɪk] [ˈflaʊər] ([ˈmeɪkɪŋ]
1 **/** **3** **c** **of** **soybean** **flour** **can** **be** **used** **instead** **of** **the** **cake** **flour** **(** **making**
1 / 3 c 的 大豆 面粉 能 是 用过的 反而 的 这 蛋糕 面粉 (制作
[ə; eɪ][ˈtoʊt(ə)l][ʌv; əv][ˌtuːˈtuː] / [θriː][siː] [ˈsɔɪbiːn] [ˈflaʊər]) [ɪf] [soʊ] [dɪˈzaɪrd] .
a **total** **of** **2** **/** **3** **c** **soybean** **flour** **)** **if** **so** **desired** **.**
一个 全部的 的 2 / 3 c 大豆 面粉) 如果 所以 想要的 .

如果需要，可以用 1/3 杯大豆粉代替蛋糕粉（总共需要 2/3 杯大豆粉）。

[ˌmɪsəˈleɪniəs] [ˈsɔɪbiːn] [ˈprɑːdʌkt]
MISCELLANEOUS **SOYBEAN** **PRODUCTS**
各种各样的 大豆 产品

杂项大豆制品

[ðer; ðər][ɑːr; ər] [ˈʌðər] [fɔːrmz][ɪn] [wɪtʃ] [ˈsɔɪbiːnz] [kæn; kən][biː; bi][ˈjuːtəˌlaɪzd][æz; əz][ˈhjuːmən] [fuːd] .
There **are** **other** **forms** **in** **which** **soybeans** **can** **be** **utilized** **as** **human** **food** **.**
那里 是 其他 表格 在 哪个 大豆 能 是 利用 作为 人类 食物 .

大豆还有其他一些形式可以作为人类食物。

[sʌm; səm] [prɔ:'sesəz] [ʌv; əv] ['sɔɪbi:nz] [ɑ:r; ər] [naʊ] [prɪ'peərɪŋ] ['sɔɪbi:n] [grɪts] [ænd; ənd] [fleɪks] ,

Some	processors	of	soybeans	are	now	preparing	soybean	grits	and	flakes	,
一些	处理器	的	大豆	是	现在	准备	大豆	粗玉米粉	和	薄片	,

一些大豆加工商现在正在生产大豆碎粒和大豆片。

[ænd; ənd][ðer; ðər][ɪz] ['prɑ:mɪs] [ðæt] [ðeɪ] [wɪl] [bi:; bi][ɑ:n][ðə; ði]['ri:teɪl]['mɑ:rkɪt][ɪn][ðə; ði] [nɪr] ['fju:tʃər] .

and	there	is	promise	that	they	will	be	on	the	retail	market	in	the	near	future	.
和	那里	是	承诺	那	他们	将要	是	在	这	零售	市场	在	这	靠近	未来	.

有迹象表明，它们将在不久的将来进入零售市场。

[ðiːz] ['prɑ:dʌkt] [ɑ:r; ər]['sɪmələr][tu:; tə] ['sɔɪbi:n] ['flaʊər][bʌt; bət][ɑ:r; ər][nɑ:t][soʊ]['faɪnli] [graʊnd] .

These	products	are	similar	to	soybean	flour	but	are	not	so	finely	ground	.
这些	产品	是	相似的	到	大豆	面粉	但	是	不是	所以	精细地	地面	.

这些产品与大豆粉类似，但研磨得不够细。

[ðə; ði] ['sɔɪbi:n] [grɪts] ['ju:ʒuəli; 'ju:ʒəli][rɪ'zemb(ə)l] [kɔ:rs] [kɔ:rn] [grɪts] [bʌt; bət][ɑ:r; ər] ['sʌmtaɪmz]

The	soybean	grits	usually	resemble	coarse	corn	grits	but	are	sometimes
这	大豆	粗玉米粉	通常	类似	粗	玉米	粗玉米粉	但	是	有时

['pʌlvəraizd][tu:; tə][rɪ'zemb(ə)l][kɔ:rn] [mi:l] .

pulverized	to	resemble	corn	meal	.
粉碎的	到	类似	玉米	一顿饭	.

大豆糁通常类似于粗玉米糁，但有时会被磨成粉末，类似于玉米粉。

[ðə; ði] [fleɪks] [ɑ:r; ər]['sɪmələr][bʌt; bət][ɑ:r; ər] [flæt] [ɪn] [ʃeɪp] .

The	flakes	are	similar	but	are	flat	in	shape	.
这	薄片	是	相似的	但	是	平坦的	在	形状	.

这些薄片形状相似，但呈扁平状。

['sɔɪbi:n] [grɪts] [ænd; ənd] [fleɪks] [kæn; kən][bi:; bi] [ju:st] [æz; əz] ['sɪrɪəls] ,

Soybean	grits	and	flakes	can	be	used	as	cereals	,
大豆	粗玉米粉	和	薄片	能	是	用过的	作为	谷物	,

大豆碎粒和豆片可以作为谷物食用。

[ɪn] [beɪkt] ['prɑ:dʌkt] [wer] [ə; eɪ][krɪsp]['tekstʃər][ɪz][dɪ'zaɪərəb(ə)l] , [ɔ:r][æz; əz] [mi:t] [ɪk'stendərz] .

in	baked	products	where	a	crisp	texture	is	desirable	,	or	as	meat	extenders	.
在	烘焙	产品	在哪里	一个	脆	质地	是	理想	,	或者	作为	肉	延长器	.

用于需要酥脆口感的烘焙产品，或用作肉类填充剂。

[ðə; ði] ['gretɪst] ['dɪfrəns] [ɪn][ðə; ði] [bɪ'heɪvjər] [ʌv; əv][ðə; ði] [tu:] ['prɑ:dʌkt] [ɪz] [ðæt] [ʌv; əv]['lɪkwɪd]

The	greatest	difference	in	the	behavior	of	the	two	products	is	that	of	liquid
这	最	不同之处	在	这	行为	的	这	二	产品	是	那	的	液体

[əb'sɔ:rpʃ(ə)n] .

absorption	.
吸收	.

两种产品性能上的最大区别在于液体吸收能力。

[ðə; ði] ['sɔɪbi:n] [grɪts] [tend] [tu:; tə][əb'zɔ:rb] [mɔ:r] ['lɪkwɪd][ðæn; ðən][ðə; ði] [fleɪks] ,

The	soybean	grits	tend	to	absorb	more	liquid	than	the	flakes	,
这	大豆	粗玉米粉	趋向	到	吸收	更多的	液体	比	这	薄片	,

大豆糁比大豆片更容易吸收液体。

[ænd; ənd] ['ðerfɔ:r] [æn; ən] [ə'dʒʌstmənt] [mʌst; məst][bi:; bi] [meɪd] [ɪn][ðə; ði]['resəpi] [wen] ['ju:zɪŋ] [ðiːz]

and	therefore	an	adjustment	must	be	made	in	the	recipe	when	using	these
和	所以	一个	调整	必须	是	制成	在	这	食谱	什么时候	使用	这些

['prɑ:dʌkt] .

products	.
产品	.

因此，使用这些产品时，必须对配方进行调整。

['sɪnəmən] ['kʊkiz]

Cinnamon	Cookies
肉桂	曲奇饼

肉桂饼干

(['juːzɪŋ] ['sɔɪbiːn] [grɪts] [ɔːr] [fleɪks])
(Using soybean grits or flakes)
(使用 大豆 粗玉米粉 或者 薄片)

（使用大豆碎粒或豆片）

¾ [siː] [keɪk] ['flaʊər]
¾ c cake flour
¾ c 蛋糕 面粉

¾ 杯蛋糕粉

[ænd; ənd]
and
和

和

[θriː][tiː] ['sɔɪbiːn] [grɪts]
3 T soybean grits
3 T 大豆 粗玉米粉

3汤匙大豆碎粒

[ɔːr]
or
或者

或者

[wʌn][siː] [keɪk] ['flaʊər]
1 c cake flour
1 c 蛋糕 面粉

杯蛋糕粉

[ænd; ənd]
and
和

和

½ [siː] ['sɔɪbiːn] [fleɪks]
½ c soybean flakes
½ c 大豆 薄片

½ 杯大豆片

[wʌn][tiː] ['sɪnəmən]
1 t cinnamon
1 t 肉桂

1茶匙肉桂

¼ [siː] ['ʃɔːrtnɪŋ]
¼ c shortening
¼ c 缩短

¼ 杯起酥油

½ [siː] ['ʃʊgər]
½ c sugar
½ c 糖

半杯糖

½ [tiː] [və'nɪlə]
½ t vanilla
½ t 香草

½ 茶匙香草精

[wʌn] [eg]
1 egg
1 蛋

1个鸡蛋

[wʌn] / [eɪt][tiː][sɔːlt]

1	/	8	t	salt
1	/	8	t	盐

1/8 茶匙盐

[wʌn][tiː] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər]

1	t	baking	powder
1	t	烘烤	粉末

1茶匙泡打粉

[kriːm] [ðə; ði] ['ʃɔːrtnɪŋ] [ænd; ənd] ['ʃʊgər] .

Cream	the	shortening	and	sugar	.
奶油	这	缩短	和	糖	.

将起酥油和糖搅打均匀。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði] [və'nɪlə] .

Add	the	vanilla	.
添加	这	香草	.

加入香草精。

[sɪft][ðə; ði][draɪ] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd][kəm'baɪn][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['sɔɪbiːn] [grɪts] [ɔːr] [fleɪks] .

Sift	the	dry	ingredients	and	combine	with	the	soybean	grits	or	flakes	.
筛	这	干燥	原料	和	结合	和	这	大豆	粗玉米粉	或者	薄片	.

将干料过筛，与大豆碎或大豆片混合。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði][draɪ] [ɪn'griːdiənts] ['ɔːltərnətli] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['biːtn] [eg] [tuː; tə][ðə; ði] [kriːmd]

Add	the	dry	ingredients	alternately	with	the	beaten	egg	to	the	creamed
添加	这	干燥	原料	交替	和	这	被打败	蛋	到	这	奶油

['mɪkstʃər] .

mixture	.
混合物	.

将干料与打散的鸡蛋交替加入奶油混合物中。

[drɑːp][baɪ] ['tiːspuːn,fʊl] [ɑːn][ə; eɪ] [griːst] ['kʊki] [ʃiːt] .

Drop	by	teaspoonfuls	on	a	greased	cooky	sheet	.
降低	经过	茶匙	在	一个	涂油	饼干	床单	.

用茶匙将面糊滴在抹了油的烤盘上。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (375° [ef] .) [fɔːr; fər][ə'baʊt] - ['mɪnɪts] .

Bake	in	a	moderate	oven	(	375°	F	.	)	for	about	10	minutes	.
烤	在	一个	缓和	烤箱	(	375°	F	.	)	为了	关于	-	分钟	.

在中等温度（375°F）的烤箱中烘烤约10分钟。

[jiːld] : [ˌtuː'tuː]['dʌz(ə)n] ['kʊkiz] .

Yield	:	2	dozen	cookies	.
屈服	:	2	打	曲奇饼	.

产量：2 打饼干。

['æp(ə)l] [krɪsp]

Apple	Crisp
苹果	脆

苹果脆

(['juːzɪŋ] ['sɔɪbiːn] [grɪts] [ɔːr] [fleɪks])

(	Using	soybean	grits	or	flakes	)
(	使用	大豆	粗玉米粉	或者	薄片	)

（使用大豆碎粒或豆片）

¾ [siː] ['ʃʊgər]

¾	c	sugar
¾	c	糖

¾ 杯糖

¼ [tiː] ['sɪnəmən]
¼ t cinnamon
¼ t 肉桂

¼茶匙肉桂

[fɔːr][siː] ['æplz]
4 c apples
4 c 苹果

个苹果

[ˌtuːˈtuː] / [θriː][siː] [braʊn] ['ʃʊgər]
2 / 3 c brown sugar
2 / 3 c 棕色的 糖

2/3 杯红糖

½ [siː]['flaʊər]
½ c flour
½ c 面粉

半杯面粉

[sɪks][tiː] ['sɔɪbiːn] [grɪts] [ɔːr] [fleɪks]
6 T soybean grits or flakes
6 T 大豆 粗玉米粉或者 薄片

汤匙大豆碎粒或豆片

¼ [siː] ['bʌtər]
¼ c butter
¼ c 黄油

¼ 杯黄油

[kəm'baɪn] [slaɪst] ['æplz] , ['ʃʊgər] , [ænd; ənd] ['sɪnəmən] , [ænd; ənd] [pleɪs] [ɪn][ə; eɪ] ['ʃæloʊ] [pæn] .
Combine sliced apples , sugar , and cinnamon , and place in a shallow pan .
结合 切片 苹果 , 糖 , 和 肉桂 , 和 地方 在 一个 浅的 平底锅 .

将苹果片、糖和肉桂混合，放入浅盘中。

[mɪks] [braʊn] ['ʃʊgər] [ænd; ənd]['flaʊər][ænd; ənd][wɜːrk] ['bʌtər] ['ɪntuː]['mɪkstʃər] [ʌn'tɪl][ə; eɪ] ['krʌmbli]
Mix brown sugar and flour and work butter into mixture until a crumbly
混合 棕色的 糖 和 面粉 和 工作 黄油 进入 混合物 直到 一个 易碎的
['mɪkstʃər][ɪz] [fɔːrmd] .
mixture is formed .
混合物 是 形成 .

将红糖和面粉混合，然后加入黄油揉搓至混合物呈碎屑状。

['sprɪŋk(ə)l] [ðɪs] ['mɪkstʃər]['oʊvər][ðə; ði] ['æplz] .
Sprinkle this mixture over the apples .
撒 这 混合物 超过 这 苹果 .

将这种混合物撒在苹果上。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ][hɑːt]['ʌv(ə)n] (400° [ef] .) [fɔːr; fər] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .
Bake in a hot oven (400° F .) for 20 to 25 minutes .
烤 在 一个 热的 烤箱 (400° F .) 为了 - 到 - 分钟 .

在高温烤箱（400°F）中烘烤 20 至 25 分钟。

[jiːld] : [sɪks][tuː; tə][eɪt] ['sɜːvɪŋz] .
Yield : 6 to 8 servings .
屈服 : 6 到 8 份量 .

份量：6至8人份。

[[ˌhænd'rɪt(ə)n] [noʊt] :
[Handwritten note :
[手写 笔记 :

【手写笔记:】

(['oʊvər])]
(over)]
(超过)]

(超过)]

[[ˌpiː 'dʒiː][eɪt]]
[Pg 8]
[页 8]

[第 8 页]

[[ˌhænd'rɪt(ə)n] [noʊt] :
[Handwritten note :
[手写 笔记 :

【手写笔记:】

[sɔɪ] [biːn] ['flaʊər] ['mʌfɪn]
Soy Bean Flour Muffins
大豆 豆 面粉 松饼

大豆粉松饼

½ [siː] . [sɔɪ] [biːn] ['flaʊər]
½ c . soy bean flour
½ c . 大豆 豆 面粉

½ 杯大豆粉

1½ [siː] . [waɪt] ['flaʊər]
1½ c . white flour
1½ c . 白色的 面粉

1.5 杯白面粉

[fɔːr][tiː] . ['beɪkɪŋ] ['paʊdər]
4 t . baking powder
4 t . 烘烤 粉末

4茶匙泡打粉

[fɔːr][tiː] . ['ʃʊgər]
4 T . sugar
4 T . 糖

汤匙糖

½ [tiː] . [sɔːlt]
½ t . salt
½ t . 盐

½ 茶匙盐

[wʌn] [eg]
1 egg
1 蛋

1个鸡蛋

[fɔːr][tiː] . [meltid][fæt]
4 T . melted fat
4 T . 融化 胖的

4汤匙融化的脂肪

[wʌn][siː] . [mɪlk]
1 c . milk
1 c . 牛奶

杯牛奶

[sɪft] [ɔːl][draɪ] [ɪn'griːdiənts] [tə'geðər] .
Sift all dry ingredients together .
筛 全部 干燥 原料 一起 .

将所有干料一起过筛。

[kəm'baɪn] ['biːtn] [eg] , [fæt] + [mɪlk] + [stɜːr] [ðiːz] ['kwɪkli] ['ɪntuː][ðə; ði][draɪ]['mɪkstʃər] .

Combine	beaten	egg	,	fat	+	milk	+	stir	these	quickly	into	the	dry	mixture	.
结合	被打败	蛋	,	胖的	+	牛奶	+	搅拌	这些	迅速地	进入	这	干燥	混合物	.

将打散的鸡蛋、油脂和牛奶混合，然后迅速搅拌到干粉混合物中。

[beɪk] [ɪn] [diːp] , [griːst] ['mʌfɪn] [pænz][fɔːr; fər][eɪt][tuː; tə] - [mɪn] . [ɪn][ə; eɪ][haːt]['ʌv(ə)n] (425° [ef] .) .

Bake	in	deep	,	greased	muffin	pans	for	8	to	10	min	.	in	a	hot	oven	(	425°	F	.	)	.
烤	在	深的	,	涂油	松饼	平底锅	为了	8	到	-	最小	.	在	一个	热的	烤箱	(	425°	F	.	)	.

在涂油的深松饼模具中，放入预热至华氏425度的烤箱烘烤8至10分钟。

[jiːld] [naɪn][tuː; tə] - ['mʌfɪn] .]

Yield	9	to	12	muffins	.	]
屈服	9	到	-	松饼	.	]

可制作9至12个松饼。

[[ˌpiː 'dʒiː][naɪn]]

[	Pg	9	]
[	页	9	]

[第9页]

[koʊ'ɑːpərətɪv] [ɪk'stenʃ(ə)n] [wɜːrk] [ɪn] ['ægrɪkʌltʃər] [ænd; ənd] [hoʊm] [ˌiːkə'nɑːmɪks] : [ˌjuːnɪ'vɜːrsəti][ʌv; əv]

Cooperative	Extension	Work	in	Agriculture	and	Home	Economics	:	University	of
合作社	扩大	工作	在	农业	和	家	经济学	:	大学	的

[ˌɪlə'nɔɪ] ['kɑːlɪdʒ] [ʌv; əv] ['ægrɪkʌltʃər] ,

Illinois	College	of	Agriculture	,
伊利诺伊州	大学	的	农业	,

农业和家政学合作推广工作：伊利诺伊大学农业学院

[ænd; ənd][ðə; ði][juˈnaɪtɪd] [steɪts] [dɪ'pɑːrtmənt] [ʌv; əv] ['ægrɪkʌltʃər] [kəu'ɔpəreitiŋ] .

and	the	United	States	Department	of	Agriculture	cooperating	.
和	这	团结的	各州	部门	的	农业	合作	.

美国农业部也参与了合作。

[eɪtʃ] . [piː] . [rʌsk] , [də'rektər] .

H	.	P	.	Rusk	,	Director	.
H	.	P	.	烤面包	,	导演	.

HP Rusk，总监。

[ækts] [ə'pruːvd] [baɪ] ['kɑːŋgrəs] [meɪ] [eɪt][ænd; ənd][dʒuːn] - , -

Acts	approved	by	Congress	May	8	and	June	30	,	1914
使徒行传得到正式认可的	经过		国会	可能	8	和	六月	-	,	-

1914年5月8日和6月30日国会批准的法案

[briːf] [ʌv; əv] " [weɪz] [ʌv; əv]['juːzɪŋ] ['sɔɪbiːnz] [æz; əz] [fuːd] ,

Brief	of	"	Ways	of	Using	Soybeans	As	Food	,
简短的	的	"	方式	的	使用	大豆	作为	食物	,

大豆作为食物的用途简介

" - [piː'piː] . ['mimiəu] (['hiː] -) ,

"	18	pp	.	mimeo	(	HEE	224	)	,
"	-	pp	.	油印	(	嘿	-	)	,

“18 页油印稿（HEE 224），

['evlɪn] ['tʃembər] ['fɔːknər] , [ɪn'strʌktər] [ɪn] [hoʊm] [ˌiːkə'nɑːmɪks]

Evelyn	Chambers	Faulkner	,	Instructor	in	Home	Economics
伊芙琳	钱伯斯	福克纳	,	讲师	在	家	经济学

伊芙琳·钱伯斯·福克纳，家政学讲师

HEE3197

HEE3197
HEE3197

HEE3197

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神